

**ФИЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНАЯ  
НАПРАВЛЕННОСТЬ**

Министерство образования и науки Архангельской области

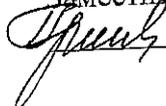
Департамент образования Администрации города Архангельска

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГИМНАЗИЯ № 21 имени лауреата Нобелевской премии  
И. А. Бродского»**

СОГЛАСОВАНО

31 августа 2023 г.

Заместителем директора по УВР

 /Л.Л. Грицок/



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Баскетбол»**

**(ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ)**

Для детей 7-11 лет

Срок реализации программы - 3 года

Составители: Гусейнова А.С., педагог дополнительного образования, учитель  
физической культуры СЗД

Архангельск, 2023 год

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план .....	4
3. Содержание программы .....	6
4. Условия реализации программы .....	17
5. Контрольные испытания (тесты) .....	17
6. Список литературы.....	18

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа является модифицированной, составлена на основе «Программа спортивной подготовки для ДЮСШ». М: Советский спорт, 2004г.

**Новизна** программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми дает возможность и баскетбол. Именно эта игра способствует развитию всех необходимых для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

**Актуальность** программы в приобщении воспитанников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

**Педагогическая целесообразность** программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному.

3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

### **Цель:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

### **Задачи:**

#### *Образовательные:*

-обучать занимающихся лучшей игре с мячом - баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

-дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

#### *Развивающие:*

-скреплять опорно-двигательный аппарат воспитанников;

-способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

-целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;

-расширять спортивный кругозор детей.

#### *Воспитательные:*

-формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

-прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

-пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая родителей воспитанников к проведению спортивных мероприятий и праздников;

-способствовать социализации обучающихся.

### **Сроки реализации программы - 3 года**

Программа рассчитана на детей и подростков от 10 до 18 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю – 72 часа; всего за 3 года обучения -216 часов

#### *Наполняемость учебных групп*

Минимальное количество обучающихся в группе 10 чел., максимальное - 24 человека

**Формы организации обучения:** командная (групповая), малыми группами, индивидуальная.

#### **Формы проведения занятий:**

тренировочные занятия и сборы, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, участие в соревнованиях

## Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

### Знать

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

### Уметь

- Владеть основными техническими и тактическими приемами 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, умение работать и жить в коллективе.

### Формы контроля:

1. Контрольные испытания (тестирования): два раза в год в секции должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимаемому.
2. Контрольное судейство: судейство на учебно-тренировочных занятиях
3. Контрольное проведение части учебно-тренировочного занятия.
4. Итоги окружных, муниципальных, региональных соревнований

## I. УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 3 ГОДА

№	Вид спортивной деятельности	Год обучения		
		1-ый	2-ой	3-ий
1	Теоретическая	5	3	3
2	Практическая деятельность			
2.1	Медицинский контроль	1	1	1
2.2	Общефизическая подготовка	1	1	1
2.3	Техническая подготовка	26	26	26
2.4	Тактическая подготовка	10	10	10
2.5	Совершенствование специальной подготовленности	18	18	18
2.6	Судейская практика	0	1	1
2.7	Инструкторская практика	0	1	1
2.8	Контрольные испытания	2	2	2
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **1. Общие основы баскетбола**

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

### **2. Общая физическая подготовка**

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести

### **3. Специальная физическая подготовка**

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

#### **4. Техническая подготовка**

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. - Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении. - Броски двумя руками от груди с двух шагов.

#### **5. Тактическая подготовка**

##### **-Нападение**

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами. - Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера. Защита
- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место. - Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца. - Подстраховка.
- Система личной защиты.

#### **6. Игровая подготовка**

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

#### **7. Контрольные и календарные игры**

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами школ.
- Итоговые контрольные игры.



## Ожидаемые результаты 1 года обучения

*К концу первого года обучения обучающиеся:*

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности; - улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги; - будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу; - научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении; - научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места; - научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч; - научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

## III. СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### 1. Общие основы баскетбола

- Физическая культура и спорт в России.
- Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене. - Правила техники безопасности на тренировка - Основные сведения о спортивной квалификации. Разряды, звания и порядок их присвоения.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. - Правила пожарной безопасности.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. - Гигиенические требования к спортсменам.
- Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь. - Подведение итогов года.

### 2. Общая физическая подготовка

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями. - Эстафеты без предметов и с мячами.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. - Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития ловкости.
- Комбинированные упражнения по круговой системе - Развитие прыгучести.
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

### 3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.
- Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.
- Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.
- Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

### 4. Техническая подготовка

- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук
- Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом. - Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.
- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.

- Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.
- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.
- Ведение со сменой рук без зрительного контроля. - Обводка соперника с изменением направления.
- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.
- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.
- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.
- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча. - Обучение технике броска с места со средней дистанции.

### **5. *Тактическая подготовка***

#### **Нападение**

- Розыгрыш мяча игроками команды. - Организация атаки кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Заслон защитнику партнера.
- Наведение на партнера своего защитника. - Взаимодействие «Треугольник».
- Взаимодействие «Тройка». - «Малая восьмерка».
- Скрестный выход.
- Система быстрого прорыва.
- Система нападения без центрального игрока. Защита
- Противодействие розыгрышу мяча. - Противодействие атаке.
- Подстраховка партнера.
- Переключение на другого нападающего. - Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Противодействие «Тройке».
- Противодействие «Малой восьмерке».
- Система личной защиты.

### **6. *Игровая подготовка***

- Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями. - Овладение основами тактики командных действий.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу

### **7. *Контрольные и календарные игры***

- Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.
- Подготовительные учебные двухсторонние игры.
- Товарищеские встречи с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры с приглашением родителей

## Ожидаемые результаты 2 года обучения

*К концу второго года обучения обучающиеся:*

- расширят представление о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;
- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам;
- пополнят технико-тактический арсенал игры в баскетбол;
- освоят разнообразную игровую практику;
- научатся ловить мяч двумя руками при движении сбоку;
- научатся ловить мяч двумя руками в прыжке;
- научатся ловить мяч одной рукой в движении;
- освоят передачу мяча двумя руками в движении (встречные);
- освоят передачу мяча двумя руками в движении (сопровождающие);
- освоят передачу мяча одной рукой с боку (с отскоком);
- научатся передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком);
- научатся передавать мяч одной рукой в прыжке;
- будут выполнять броски в корзину двумя руками (добивание);
- будут выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита;
- в движении;
- будут выполнять броски в корзину за 3-х очковой линией;
- в нападении получат навыки ставить заслон;
- научатся в защитных действиях выполнять переключение на другого игрока;
- будут уметь защищаться системой личной защиты;
- научатся обводить соперника с изменением высоты отскока;
- будут ловить мяч одной рукой в прыжке;
- смогут передавать мяч одной рукой (поступательные);
- смогут обводить соперника с изменением направления

## IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### 1. Теоретическая подготовка

- Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.
- Планирование и контроль спортивной подготовки. - Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.
- Правила по мини-баскетболу.
- Установка на игру и разбор результатов.
- Психологическая подготовка юных спортсменов.
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).
- Подведение итогов года.

### 2. Общая физическая подготовка

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. - Беговые упражнения.
- Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.
- Упражнения для развития различных двигательных качеств. - Комбинированные упражнения.
- Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м
- Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки». - Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.

### 3. Специальная физическая подготовка

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями).
- Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами.
- Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу).
- Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами
- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.
- Упражнения для координации движений.
- Упражнения для развития специальной выносливости.

#### **4. Техническая подготовка**

- Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты.
- Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.
- Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками.
- Скрытые передачи.
- Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.
- Перевод под ногой, за спиной.
- Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу.
- Добивание в кольцо двумя руками в прыжке.
- Обучение броску крюком.
- Разноудаленные броски с места и в движении.
- Обучение технике трехочкового броска.
- Дальнейшее обучение штрафному броску.
- Бросок в прыжке одной рукой.

#### **5. Тактическая подготовка**

- Нападение
- Командная атака кольца противника.
- Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении.
- Наведение.
- Треугольник
- Тройка.
- Малая восьмерка.
- Скрестный выход.
- Сдвоенный заслон.
- Система быстрого прорыва.
- Система эшелонированного прорыва.
- Система нападения через центрального. Защита
- Противодействие атаки кольца.
- Подстраховка.
- Переключение.
- Проскальзывание
- Групповой отбор мяча.
- Система личной защиты.
- Система зонной защиты.
- Система смешанной защиты.
- Система личного прессинга.
- Система зонного прессинга.

## **6. Игровая подготовка**

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.
- Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей.
- Освоение терминологии, принятой в баскетболе
- Владение командным языком, умение отдать рапорт
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

## **7. Контрольные и календарные игры**

- Участие в первенстве школы по баскетболу.
- Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу.
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона.
- Участие сборной команды школы в первенстве района по баскетболу.
- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по баскетболу.

## Ожидаемые результаты 3-го года обучения

*К концу третьего года обучения обучающиеся:*

- Научатся планировать и контролировать спортивную подготовку. - Улучшат технико-тактическую подготовку.
- Улучшат психологическую подготовку.
- Смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
- Научатся в нападающих действиях выполнить "наведение".
- В командных нападающих действиях смогут выполнить "скрестный выход".
- В защитных командных действиях смогут использовать "групповой отбор".
- В защитных действиях смогут выполнить "проскальзывание".
- В защитных командных действиях научатся противодействовать "скрестному выходу".
- Будут уметь заполнять протокол игры.
- Смогут оказать первую помощь при легких травмах.
- Научатся ловить мяч одной рукой при встречном движении. - Смогут передавать мяч одной рукой (сопровождающие).
- Будут передавать мяч одной рукой на большое расстояние (14-16 метров)
- Будут выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.
- Смогут обводить соперника с изменением скорости.
- Научатся перехватывать мячи при передаче его соперником.
- Умело смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника(2х1).
- Умело смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (3х1, 3х2).
- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать систему "быстрого прорыва".
- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать "малую восьмерку".
- Умело научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника(1х2).
- Умело будут действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников(1х3, 2х3).
- Смогут перестраиваться в защите, чтобы противодействовать "быстрому прорыву" соперников



## **Обеспечение программы методической продукцией**

### *1. Дидактические материалы:*

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней. - Положение о соревнованиях по баскетболу.

### *2. Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Инструкции по охране труда.

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Материально-техническое обеспечение.**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических скакалок, футбольных, волейбольных мячей, гимнастических скамеек.

## Контрольные тесты (требования к учащимся)

№	Тесты	Класс	Оценка					
			5		4		3	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	5-6	10	11	10,5	11,5	11	12
		7	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
		10-11	8,2	9,4	8,4	9,6	8,7	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	5-6	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9	8,0	8,4	8,3	8,7	8,7	9,0
		10-11	7,8	8,4	8,0	8,4	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4
		10-11	7	7	6	6	5	5
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	4	4
		8	7	7	6	6	5	5
		9	8	8	7	7	6	6
		10-11	9	9	8	8	7	7
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	5-6	19	18	18	17	17	16
		7	20	19	19	18	18	17
		8	21	20	19	18	18	17
		9	22	20	20	19	19	19
		10-11	24	22	23	21	20	20
6	Прыжок вверх с места с махом руками, см	5-6	35	30	32	28	26	24
		7	37	32	35	30	30	26
		8	40	35	37	32	32	27
		9	44	39	40	35	35	30
		10-11	47	40	44	35	40	30

Контрольные тесты считаются сданными при получении среднего балла 4.0

## **V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **для педагога:**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
6. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов – М., ФиС, 1967.
7. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
8. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
9. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002 г.
10. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

### **для обучающихся:**

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007 г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004 г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002 г.

Министерство образования и науки Архангельской области

Департамент образования Администрации города Архангельска

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГИМНАЗИЯ № 21 имени лауреата Нобелевской премии  
И. А. Бродского»**

СОГЛАСОВАНО

31 августа 2023 г.

Заместителем директора по УВР  
*Грицук* /Л.Л. Грицук/



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Гимназия №21

/А.А. Сорокин/

(приказ от 31.08.2023 г. №250-Р)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Общая физическая подготовка»  
(ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ)**

Для детей 12-18 лет

Срок реализации программы-2 года

Составители: Гусейнова А.С., педагог дополнительного образования, учитель  
физической культуры СЗД

Архангельск, 2023 год

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Общая физическая подготовка» является модифицированной, составленной на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 7-8 классов / В.И. Лях.; Просвещение, 2012

Программа рассчитана на школьников в возрасте от 13 до 15 лет. Занятия по 45 минут в спортивном зале на Ломоносова, 30 и на улице.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В процессе ОФП учащиеся совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, которые способствуют гармоническому развитию детей. ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

**Актуальность** программы в том, что она ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Программа предусматривает задания, упражнения, игры на развитие физических качеств, формирование коммуникативных, двигательных навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

Программа рассчитана на 2 года по 72 часа в год (итого 144 часа за 2 года) с проведением занятий 2 раза в неделю.

**Целью** программы является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию;

овладение «школой движений»;

развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

## 2. Учебно-тематический план на 2 года

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>32</b>	<b>10</b>	<b>22</b>
1	Правила техники безопасности на занятиях кружка, Значение легкоатлетических упражнений для человека. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание отрезков до 30 м	4	2	2
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	4	2	2
3	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег.	4	2	2
4	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.	4	2	2
5	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание	4	0	4
6	Упражнения с набивными мячами. Метание мяча и гранаты на дальность. Игры с метанием мяча.	4	0	4
7	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений	4	0	4
8	Возможные травмы и их предупреждения. Эстафеты с предметами.	4	2	2
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>28</b>
9	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой.	4	0	4
10	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей	4	0	4
11	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев.	4	0	4
12	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью	4	0	4
13	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев	4	0	4
14	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами	4	0	4
15	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см)	4	0	4
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>40</b>	<b>1</b>	<b>39</b>
16	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовки. Прохождение дистанции 2 км классическими лыжными ходами	4	1	3
17	Коньковые лыжные ходы	4	0	4
18	Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км	4	0	4
19	Подъем в гору различными способами. Прохождение дистанции 3 км	4	0	4
20	Спуски с горы в различных стойках. Прохождение дистанции 3 км	4	0	4
21	Игры и эстафеты на лыжах.	4	0	4
22	Прохождение дистанции 3 км	4	0	4
23	Повороты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км	4	0	4

24	Подвижные игры на лыжах	4	0	4
25	Прохождение дистанции 5 км без учета времени	4	0	4
	<b>Спортивные игры</b>	<b>44</b>	<b>4</b>	<b>40</b>
26	Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений	4	2	2
27	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча	4	0	4
28	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо	4	0	4
29	Ведение мяча правой и левой рукой. Учебно-тренировочная игра	4	0	4
30	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо	4	0	4
31	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия	4	0	4
32	Овладение мячом и противодействия	4	0	4
33	Отвлекающие приёмы	4	0	4
34	Учебно-тренировочная игра.	12	2	10
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>15</b>	<b>129</b>

### 3. Содержание на 2 года обучения

#### В ходе занятий

#### **Физическая культура (основные понятия).**

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

#### **Физическая культура человека.**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма.

Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

#### **Лёгкая атлетика**

Правила поведения на кружке. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения. Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на дистанции 30м. 60м. Бег на дистанции 100м. Техника старта с опорой на одну руку и низкого старта. Бег 3мин. Проведение бега на 1500м. Спринтерский бег. Бег на выносливость

2000м. Бег по пересеченной местности. Прыжок в длину на дальность. Метание малого мяча. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.

### **Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)**

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

### **Лыжная подготовка**

Классические лыжные ходы. Коньковые лыжные ходы. Подъемы и спуски с горы. Торможение на лыжах. Повороты на лыжах. Подвижные игры, эстафеты на лыжах. Дистанция до 3км, 5 км.

### **Спортивные игры**

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений. Баскетбол. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Владение мячом и противодействия. Отвлекающие приемы.

## **4. Планируемые результаты реализации программы**

### **Физическое совершенствование**

#### **Обучающийся научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.



### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Обучающийся научится:**

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность

### **5. Методическое обеспечение**

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов /А.П. Матвеева – М.: Просвещение, 2012.
- Твой олимпийский учебник (Текст): учеб. пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 24-е изд., перераб. И доп.- М.: Советский спорт, 2012.-152с.:ил.
- Тестовые вопросы и задания по физической культуре/ авт.-сост. П.А. Киселёв и др. – М.: Планета, 2016. Серия «Качество обучения»
- Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам/П.А. Киселёв и др. – М.: Планета, 2013
- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы.- М.:ВАКО, 2013.-400 с.-(В помощь школьному учителю).
- Н. Зимин Методическое пособие по курсу «Легкая атлетика». Кострома 1991 год.
- Стонкус С. Мы играем в баскетбол: Кн. Для учащихся.- М.: Просвещение, 1984. -64с.
- Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение,1991.-64 с.