

**Министерство образования и науки Удмуртской Республики  
Бюджетное общеобразовательное учреждение УР  
«Столичный лицей»**

УТВЕРЖДАЮ

директор \_\_\_\_\_ В.А. Пухарева

приказ от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_



Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной  
направленности  
**«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 7-9 лет, 10-17 лет.

Срок реализации: 1 год.

Автор-составитель:

Александров Илья Андреевич

Учитель физической культуры

ИЖЕВСК

2022

## Пояснительная записка к рабочей программе

В основу учебной программы заложены нормативно - правовые основы, регулирующие деятельность спортивной школы и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Рабочая программа по баскетболу для группы обучающихся 1-4 класс (7-9лет) и 5-10 класс (10-17лет) (далее - Рабочая программа) разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ в соответствии с Законом Российской Федерации» Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999г.№80-ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995г. №233) , нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (год выпуска 2004), а также образовательной программой СДЮСШОР№3 на 2011-2016 год.

Программа включает в себя учебный материал на 52 недели, рассчитана на \_\_\_\_\_ часа, в том числе и контрольно-переводные нормативы и участие в соревнованиях. Реализация тренировочного процесса в течение учебного года и выполнение требований образовательной программы. Учебно-тренировочные занятия проводятся \_\_\_\_2\_\_ раза в неделю по \_\_\_\_2\_\_\_\_ часа.

Программа направлена на развитие физических качеств обучающихся, освоение технико-тактических действий и приемов индивидуального и группового характера, воспитание морально-волевых качеств, навыков спортивной этики, дисциплины. Учебно-тренировочные занятия способствуют укреплению здоровья занимающихся соблюдению ими требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки и режима спортсмена, правил по охране труда и четкой организации врачебного контроля.

Содержание программы направлено на реализацию тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки. В программе представлены основные разделы спортивной подготовки баскетболистов, изложенные на основе новейших данных в области теории спорта.

Преобладающей формой определения результативности является количество соревнований, занятое место и выполнение разрядных требований по виду спорта. Промежуточными формами контроля выполнения учебной программы являются

выполнение технических приемов в группах НП, технико-тактических нормативов в группах УТ и СС не менее 3-х раз в год.

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплект, включающий: учебное пособие (Дулин А.Л.. Баскетбол в школе. Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры. Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1996.-400с. Ил. ), учебное пособие (Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. пособие для студ. высш.пед.учеб.заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 336с.), учебное пособие (Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование: учебное пособие/ под общ. Ред. С.В. Чернова, Л.В. Костиковой.- М.: Физическая культура, 2009.-132с.)

#### Цели программы:

- создание условий для всестороннего развития физических качеств обучающихся;
- создание коллектива спортсменов, стремящихся к высоким спортивным результатам;
- создание условий для выполнения учебного плана;
- реализация тренировочного процесса в течение учебного года и выполнение требований образовательной программы.

#### Задачи программы:

- Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
- Формирование стойкого интереса к занятиям.
- Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.
- Социализация учащихся, осуществляемая посредством освоения игровой соревновательной деятельности.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата.

### Требования к уровню подготовки учащихся

Результаты обучения	Этап начальной подготовки	
	НП - 1	НП – 2, 3
<i>Теоретическая подготовка</i>	1.Состояние и развитие баскетбола в России.	
	2.Воспитание нравственных и волевых качеств, спортсмена.	
	3.Психологическая подготовка. Аутотренинг.	
	4.Негативное влияние вредных привычек.	
	5.Питание спортсмена	
	6.Контроль и самоконтроль при занятиях спортом.	
	7.Инструктаж по технике безопасности	
	8.Официальные правила игры в баскетбол.	
	9.»Ижевск – любимый город».	
	10.Гигиена и закаливание спортсмена.	
	11.»Что должен знать ребенок о своих правах». Конвенции о правах ребенка 20 лет.	
<i>Техническая подготовка</i>		
Прыжок толчком двух ног	+	+
Прыжок толчком одной ногой	+	+
Остановка прыжком		+
Остановка двумя шагами		+
Повороты вперед	+	+
Повороты назад	+	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+
Ловля мяча двумя руками в движении		+
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+
Ловля мяча одной рукой на месте		+
Ловля мяча одной рукой в движении		+
Передача мяча двумя руками сверху	+	+
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+
Передача мяча двумя руками с места		+
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+
Передача одной рукой снизу (с отскоком)		+
Передача мяча одной рукой с места	+	+
Передача мяча одной рукой в движении		+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+
Ведение мяча с низким отскоком	+	+

Ведение мяча со зрительным контролем	+	+
Ведение мяча без зрительного контроля		+
Ведение мяча на месте	+	+
Ведение мяча по прямой	+	+
Ведение мяча по дугам	+	+
Ведение мяча по кругам	+	+
Ведение мяча зигзагом		+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+
Броски в корзину двумя руками с места	+	+
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+
Броски в корзину одной рукой сверху		+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча снизу		+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+
Броски в корзину одной рукой с места	+	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+
<b>Тактическая подготовка (Тактика нападения)</b>		
Выход для получения мяча	+	+
Выход для отвлечения мяча	+	+

Розыгрыш мяча		+
Атака корзины	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+
Наведение		+
Пересечение		+
<b>Тактика защиты</b>		
Противодействие получения мяча	+	+
Противодействие выходу на свободное место	+	+
Противодействие розыгрышу мяча	+	+
Противодействие атаке корзины	+	+
Подстраховка		+
Система личной защиты		+
<b>Физическая подготовка</b>		
<b>Общеподготовительные упражнения</b>		
Строевые упражнения	+	+
Упр. для рук и плечевого пояса	+	+
Упр. для ног	+	+
Упр. для шеи и туловища	+	+
Упр. для всех групп мышц	+	+
Упр. для развития силы (подтягивание из виса, отжимание в упоре и т.д.)	+	+
Упр. для развития быстроты (от 30 до 100м)	+	+
Упр. для развития гибкости (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела и т.д.)	+	+
Упр. для развития ловкости (кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега, с прыжка)	+	+
Упр. типа «полоса препятствий»	+	+
Упр. для развития скоростно – силовых качеств (прыжки в высоту ч\з препятствия, бег и прыжки по лестнице вверх и вниз, бег по мелководью, снегу и песку)	+	+
Упр. для развития общей выносливости (равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м; кросс)	+	+
<b>Специально – подготовительные упражнения</b>		
Упр. для развития быстроты движения и прыгучести (ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений)	+	+
Упр. для развития качеств, необходимых для выполнения броска (сгибание и разгибание рук,	+	+

отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно пр. и лев. рукой)		
Упр. для развития игровой ловкости (подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения; бросок баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель и т.д.)	+	+

### Учебно-тематический план

№ раздела/темы	Наименование разделов и тем	Всего часов
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	2
1.1	Состояние и развитие баскетбола в России.	2
1.2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2
1.3	Психологическая подготовка. Аутотренинг.	2
1.4	Негативное влияние вредных привычек.	2
1.5	Питание спортсмена.	2
1.6	Контроль и самоконтроль при занятиях спортом.	2
1.7	«Что должен знать ребенок о своих правах». Конвенции о правах ребенка 20 лет.	2
1.8	«Ижевск – любимый город».	2
1.9	Гигиена и закаливание спортсмена.	2
1.10.	Официальные правила игры в баскетбол.	2
1.11.	Инструктаж по технике безопасности.	2
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	
2.1	Строевые упражнения	2
2.2	Упр. для рук и плечевого пояса	2
2.3	Упр. для ног	2
2.4	Упр. для шеи и туловища	2
2.5	Упр. для всех групп мышц	2
2.6	Упр. для развития силы (подтягивание из виса, отжимание в упоре и т.д.)	2
2.7	Упр. для развития быстроты (от 30 до 100м)	2
2.8	Упр. для развития гибкости (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела и т.д.)	2

2.9	Упр. для развития гибкости (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела и т.д.)	2
2.10	Упр. для развития ловкости (кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега, с прыжка)	2
2.11	Упр. типа «полоса препятствий»	2
2.12	Упр. для развития скоростно – силовых качеств (прыжки в высоту ч\з препятствия, бег и прыжки по лестнице вверх и вниз, бег по мелководью, снегу и песку)	2
2.13	Упр. для развития общей выносливости (равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м; кросс)	2
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	
3.1	Упр. для развития быстроты движения и прыгучести (ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений)	2
3.2	Упр. для развития качеств, необходимых для выполнения броска (сгибание и разгибание рук, отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно пр. и лев. рукой)	2
3.3	Упр. для развития игровой ловкости (подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения; бросок баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель и т.д.)	2
3.4	Развитие общей выносливости	2
3.5	Скоростно-силовая подготовка	2
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	
4.1	Прыжок толчком двух ног	2
4.2	Прыжок толчком одной ногой	2
4.3	Остановка прыжком.	2
4.4	Остановка на два шага	2
4.5	Повороты вперед	2
4.6	Поворот назад	2
4.7	Ловля двумя руками.	2
4.8	Ловля мяча двумя руками при встречном движении.	2



4.9	Ловля мяча при поступательном движении.	2
4.10	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку.	2
4.11	Ловля мяча одной рукой на месте	2
4.12	Ловля мяча двумя руками в прыжке	2
4.13	Ловля мяча двумя руками в движении	2
4.14	Ловля мяча одной рукой в движении	2
4.15	Передача мяча двумя руками сверху	2
4.16	Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	2
4.17	Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	2
4.18	Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	2
4.19	Передача мяча двумя руками с места	2
4.20	Передача мяча двумя руками в движении	2
4.21	Передача мяча двумя руками в прыжке	2
4.22	Передача мяча двумя руками (встречные)	2
4.23	Передача мяча одной рукой сверху	2
4.24	Передача мяча с одной рукой от головы	2
4.25	Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	2
4.26	Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	2
4.27	Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	2
4.28	Передача мяча одной рукой с места	2
4.29	Передача мяча одной рукой в движении	2
4.30	Ведение мяча с высоким отскоком	2
4.31	Ведение мяча с низким (отскоком)	2
4.32	Ведение мяча со зрительным контролем	2
4.33	Ведение мяча без зрительного контроля	2
4.34	Ведение мяча на месте	2
4.35	Ведение мяча по прямой	2
4.36	Ведение мяча по дугам	2
4.37	Ведение мяча по кругам	2
4.38	Ведение мяча зигзагом	2
4.39	Броски в корзину двумя руками сверху	2
4.40	Броски в корзину двумя руками от груди	2
4.41	Броски в корзину двумя руками снизу	2
4.42	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	2

4.43	Броски в корзину двумя руками с места	2
4.44	Броски в корзину одной рукой в движении	2
4.45	Броски в корзину двумя руками (ближние)	2
4.46	Броски двумя руками в движении	2
4.47	Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	2
4.48	Броски в корзину двумя руками параллельно щиту	2
4.49	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	2
4.50	Броски в корзину одной рукой в прыжке	2
4.51	Броски в корзину одной рукой от плеча	2
4.52	Броски в корзину одной рукой снизу	2
4.53	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	2
4.54	Броски в корзину одной рукой с места	2
4.55	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	2
4.56	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	2
4.57	Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	2
4.58	Броски одной рукой сверху	2
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	
5.1	Выход для получения мяча.	2
5.2	Выход для отвлечения мяча.	2
5.3	Розыгрыш мяча.	2
5.4	Атака корзины.	2
5.5	«Передай мяч и выходи.»	2
5.6	Наведение.	2
5.7	Пересечение.	2
5.8	Треугольник.	2
5.9	Тройка.	2
5.10	Скрестный выход.	2
5.11	Система быстрого прорыва	2
5.12	Противодействие получению мяча.	2
5.13	Противодействие выходу на свободное место.	2
5.14	Противодействие розыгрышу мяча.	2
5.15	Противодействие атаке корзины.	2
5.16	Подстраховка.	2
5.17	Переключение.	2

5.18	Групповой отбор.	2
5.19	Система личной защиты.	2 (106-212)
<b>6</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	
<b>7</b>	<b>Контрольные испытания</b>	
<b>8</b>	<b>Соревновательная подготовка</b>	
8.1	Первенство школы	
8.2	Первенство города	
8.3	Первенство республики	
8.4	Первенство РФ	
<b>9</b>	<b>Судейская практика</b>	
<b>10</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	
<b>11</b>	<b>Медицинское обследование</b>	
	<b>ИТОГО</b>	

**Контрольно-переводные нормативы для учащихся СДЮСШОР № 3  
по баскетболу**

**Нормативные требования по физической подготовке**

Группы		Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см), (по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 м (м)		Бег 300 м (с)	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
ГНП	1-й год (8 лет)	160	155	30	28	4,2	4,5	4 п15	4 п	1,16	1,20
	2-й год (9 лет)	174	160	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15
	3-й год (10 лет)	190	180	35	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п 10	0,55	1,00

**Нормативные требования по технической подготовке**

Группы		Передвижение в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания) 1 дистанция		Передача мяча (с, попадания) 1 дистанция		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
ГНП	1-й год (8 лет)	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	-	-

2-й год (9 лет)	10,0	10,2	14,9	15.1	14,0	14,4	30	30	-	-
3-й год (10 лет)	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	-	-

## Литература

### Основная литература:

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004 – 100с.
2. Дулин А.Л.. Баскетбол в школе. Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры. Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1996.-400с. Ил.
3. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Под редакцией Ю.Д. Железняка. –М., 1984

### Дополнительная литература:

1. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.-336с.
2. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование: учебное пособие/ под общ. Ред. С.В. Чернова, Л.В. Костиковой.- М.: Физическая культура, 2009.-132с.