

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3»  
(МБОУ «СШ № 3»)

ПРИНЯТО:  
на Методическом совете  
протокол № 1 от 30.08. 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СШ № 3»  
\_\_\_\_\_ О.Н. Петренко

Приказ № 01-05-159  
от «\_\_30\_\_» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**НА 2024/2025 УЧ. ГОД  
БАСКЕТБОЛ  
(СПОРТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ)**

**Направленность:** спортивное  
**Уровень:** начальное общее  
образование  
**Возраст обучающихся:** 9-11 лет  
**Срок реализации:** 2024-2025 уч.  
год

Автор и составитель:  
Зейберт Э.В., учитель физической  
культуры

Норильск, 2024 г.

## Пояснительная записка

### **Направленность программы**

Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

### **Актуальность**

Программа составлена для обучающихся 1 - 4-х классов и реализуется через дополнительное образование. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами двигательной активности, слагаемыми которых является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области здоровья и спорта, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Работа секции общей физической подготовки предусматривает содействие гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий.

**Цель программы:** Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

### **Задачи программы:**

1. Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности;
2. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
3. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
4. Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровью учащихся;
5. Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки.

**Адресность:** учащиеся 7-11 лет

**Формы занятий, методы обучения и воспитания**

## **Ожидаемые результаты.**

### **Метапредметные:**

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий; планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровье, сдержанность, рассудительность.

### **Личностные:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

## **Содержание и структура программы**

### **1.Общая физическая подготовка(18 часов)**

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

- комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д).
- развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, тренажеры, обручи и т.д.;
- легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, кросс 500 до 1 000 метров, метание, прыжки в высоту и длину с места;
- гимнастические и акробатические упражнения:• упражнения для развития силы, силовой и статической выносливости, - упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения, развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.;
- подвижные спортивные игры: «салки», «попрыгунчики», «пустое место», баскетбол без ведения, «перестрелка», «пионербол » и т.д.;
- сдача нормативов по физической подготовке.

### Деятельность учащихся:

Игры: «Воробьи и вороны», «Салки, Удочка», «Вызов номеров», «Пустое место», «Два мороза», «Мяч соседу», «Охотники и утки», «Коршун и наседка», «Круговая охота».

## **2. Специальная физическая подготовка.(22 часов)**

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

### Деятельность учащихся:

Игры: «Бегуны», «Круговорот», «Бег – преследование», «Мяч соседу», «Не давай мяч водящему», «Круговая охота», «Коршун и наседка», «Пройди защитника».

## **3. Техническая подготовка.(19 часов)**

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля.

### Деятельность учащихся:

Игры: «Подвижная цель», «Мяч соседу», «Быстрая передача», «Бросай – беги», «Не давай мяч водящему», «Встречная эстафета с мячом». Эстафета с ведением мяча, «Мяч ловцу», «Кто быстрее».

## **4. Тактическая подготовка.(8 часов)**

**Тактика нападения.** Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

### **Тактика защиты.**

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

В конце обучения учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Деятельность учащихся:

«Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Эстафета с ведением мяча», «Встречная эстафета с мячом», «Подвижная цель», «Не давай мяч водящему», «Бег – преследование», «Наседка и ястребы», «Ловец и перехватчик», «Быстрый прорыв», «Массовый баскетбол».

## 5. Промежуточная аттестация. (1 час)

**Тестирование** - Приём контрольных нормативов по ОФП. Учебная игра

### Учебно-тематический план

№	Название раздела	Теория	Практика	Всего часов
1	Общая физическая подготовка		24	
2	Специальная физическая подготовка		28	
3	Техническая подготовка		15	
4	Тактическая подготовка		10	
5	Промежуточная аттестация	1		
	<b>Итого</b>			<b>68 часов</b>

### Тематическое планирование

№	Наименование раздела и тем учебных занятий	Кол-во часов	Формы методы проведения занятия
1	Правила безопасности во время занятий. Ознакомление с двигательным режимом.	1	
2	Бросок и ловля мяча снизу на месте.	1	
3	Бросок и ловля мяча снизу на месте. Игра «Пятнашки»	1	
4	ОРУ. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мяча в колоннах»	1	
5	ОРУ. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай»	1	
6	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	
7	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах»	1	
8	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Разв. коорд. способностей	1	

9	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты. Игра «Мяч соседу»	1	
10	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей	1	
11	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра «Передал – садись»	1	
12	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами	1	
13	Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу»	1	
14	Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Мяч соседу»	1	
15	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	1	
16	Броски мяча в кольцо. ОРУ. Развитие координационных способностей	1	
17	Броски мяча в кольцо. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах»	1	
18	Броски мяча в кольцо. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	
19	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей	1	
20	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра «Пятнашки»	1	
21	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра «Третий лишний»	1	
22	Ведение мяча в движении. ОРУ. Развитие координационных способностей	1	
23	Ведение мяча в движении. Игра «Третий лишний»	1	
24	Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Передал – садись»	1	
25	Передачи мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей	1	
26	Передачи мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами	1	
27	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Третий лишний»	1	
28	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Пятнашки»	1	
29	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Передача мяча в колоннах»	1	
30	Подвижные игры. ОРУ. Развитие скоростных способностей	1	
31	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ.	1	
32	Ведение мяча на месте и в движении. ОРУ. Игра «Передал – садись».	1	
33	Броски мяча в кольцо. ОРУ.	1	
34	Техника передачи мяча на месте	1	
35	Техника передачи мяча на месте	1	
36	Совершенствование техники передачи мяча на месте	1	
37	Совершенствование техники передачи мяча на месте	1	
38	Совершенствование техники передачи мяча на месте	1	
39	Техника ведения мяча на месте и в движении	1	
40	Техники ведения мяча на месте и в движении	1	
41	Техники ведения мяча на месте и в движении	1	
42	Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении	1	
43	Совершенствование техники владения мячом на месте и в	1	

	движении		
44	Броски мяча в кольцо	1	
45	Броски мяча в кольцо	1	
46	Броски мяча в кольцо	1	
47	Совершенствование бросков в кольцо	1	
48	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	
49	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	
50	Ведение мяча на месте в движении	1	
51	Ведение мяча на месте в движении	1	
52	Подвижные игры	1	
53	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой	1	
54	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой	1	
55	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой	1	
56	Броски мяча двумя руками с места	1	
57	Броски мяча двумя руками с места	1	
58	Броски мяча двумя руками с места	1	
59	Подвижные игры	1	
60	Ведение правой (левой) рукой в движении	1	
61	Ведение правой (левой) рукой в движении	1	
62	Подвижные игры	1	
63	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	
64	Ведение мяча на месте в движении	1	
65	Броски в кольцо	1	
66	Ведение мяча с изменением скорости	1	
67	Броски в кольцо	1	
68	Итоговый занятие	1	

### Список литературы

#### Для учителя:

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
3. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
4. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
5. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003. 176 с.

#### Для ученика:

1. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/ М.: Просвещение, 2013.-112с.
3. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с физической культуры.-М.: Спортакадем Пресс, 2002.-279 с.
4. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
5. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. Практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.
6. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».- Ростов н/Д: «Феникс», 2003.- 256 с.