

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа г. Светогорска»

ПРИНЯТА:

на заседании

педагогического совета

протокол № 1 от 31.08.2023 2022

УТВЕРЖДАЮ:

приказ № 01-12/370 от 31.08.23 2022г.

директора школы _____



Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Срок реализации программы: 1 год

Программу разработал: Кондрашов В.М.,
учитель физической культуры

г. Светогорск
2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Баскетбол» составлена на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение - 2014 г.

Нормативно - правовая база конструирования программы.

Рабочая программа по баскетболу составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. 21.07.2014 года) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р);
- Санитарно – эпидемиологическими правилами (СанПиН 2.4.3648-20) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 (в ред. постановления Главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09..2020);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Цели и задачи

Цель программы: углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основные задачи программы:

- укрепление здоровья учащихся;
- приобретение теоретических знаний;
- овладение техникой и тактикой игры;
- воспитание воли, настойчивости, взаимопонимания, дружбы;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;
- отбор лучших учеников в сборную команду школы.

Актуальность и практическая значимость

Внеклассной работе по физической культуре и спорту в настоящее время придается большое значение. Основными задачами школьных секций являются: укрепление здоровья школьников, содействие их общему физическому развитию, воспитание смелости, решительности, мужества.

Сплоченный и дружный коллектив баскетболистов оказывает постоянное влияние на воспитание своих членов, повышая их культуру и сознательность.

Основа успеха в баскетболе – коллективность действий. Поэтому задача учителя – как можно быстрее привить это качество обучающимся.

Регулярные занятия, а тем более соревнования требуют от игроков подчинения своих личных интересов интересам команды. В процессе занятий учащиеся приобретают навыки организационно-инструкторской работы по физической культуре и спорту, а также судейства соревнований.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у занимающихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Возрастные особенности учащихся.

Программа рассчитана на школьников с 6 по 11 класс, минимальный возраст – 10 лет.

Сроки реализации программы – 1 год.

Календарно-тематическое планирование**Примерный учебно-тематический план**

Содержание	Младшая группа (девочки/мальчики)	Средняя группа	
Теоретические занятия	6 ч.	6 ч.	
Тестирование	2 ч.	2 ч.	
Практические занятия			
Общая и специальная физическая подготовка	30 ч.	20 ч.	
Изучение и совершенствование Техники и тактики игры	29 ч.	35 ч.	
Контрольные игры и соревнования	5 ч.	9 ч.	
	72 ч.	72ч.	

III. Содержание программы**Младшая группа 6 – 7 классы****Теоретическая подготовка****Тестирование****Общая и специальная физическая подготовка****Практическая подготовка**

- Стойка баскетболиста, остановки шагом и прыжком
- Различные сочетания поворотов, передвижений, остановок
- Ловля мячей двумя руками на месте и в движении
- Передачи двумя руками от груди и одной рукой от плеча
- Броски двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места и в движении
- Ведение мяча правой рукой, левой рукой
- Ведение мяча с изменением направления и скорости
- Обводка препятствий
- Индивидуальные действия: освобождение от опеки (рывком без мяча и финтом)
- Комплексные игровые действия, состоящие из сочетаний изученных приемов
- Индивидуальные действия в защите
- Эстафеты и игры с элементами баскетбола
- Игра в баскетбол по упрощенным правилам
- Различные сочетания передвижений
- Ловля и передача мяча на месте и в движении
- Броски мяча с места и после движения
- Ведение с изменением направления и скорости
- Технические действия в защите
- Техника нападения
- Игровая практика
- Ловля мяча двумя руками и одной рукой с поддержкой
- Броски мяча одной и двумя руками с различного расстояния

- Штрафной бросок
- Защитные действия против игрока без мяча и с мячом
- Действия двух нападающих против одного защитника
- Индивидуальные и групповые тактические действия
- Обводка препятствий
- Индивидуальные действия: освобождение от опеки противника (рывком без мяча и финтом).
- Комплексные игровые действия, состоящие из сочетания изученных приемов.
- Индивидуальные действия в защите.
- Эстафеты и игры с элементами баскетбола.
- Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Средняя группа 8 – 9 классы

Теоретическая подготовка

Тестирование

Общая и специальная физическая подготовка

Практическая подготовка

- Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений
- Ловля высоких мячей двумя руками, одной рукой в движении, с выходом вперед и в стороны
- Передача двумя руками от головы после ловли мяча
- Передача одной рукой от плеча в движении
- Передача одной рукой назад
- Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости
- Ведение мяча с изменением направления и скорости
- Ловля мяча двумя руками и одной рукой с поддержкой
- Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении
- Штрафной бросок
- 3-х очковый бросок
- Защитные действия против игрока без мяча и с мячом
- Действия двух нападающих против одного защитника
- Индивидуальные тактические действия
- Групповые тактические действия
- Командные тактические действия
- Игровая практика
- Соревновательная практика
- Двусторонняя игра

Методическое обеспечение программы.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий.

Для повышения интереса занимающихся и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Организация работы секции

Прием в секции производится в начале учебного года

Для поступления в секцию учащиеся должны получить разрешение школьного врача

В случае большого количества желающих – возможно проведение конкурсных испытаний.

Учащиеся, допущенные к занятиям в секции, распределяются по группам (15-17 человек в группе)

Возрастной состав учебных групп:

- младшая группа (5-7 классы)
- средняя группа (8-9 классы)

Занятия проводятся 2 раза в неделю:

- в младшей группе – по 1 часу
- в средней группе – 1,5 часа

Материально-техническое обеспечение занятий

- Щиты с кольцами – 2шт.
- Щиты боковые – 6 шт.
- Мячи баскетбольные – 20 шт.
- Мячи набивные – 10 шт.
- Скакалки – 20 шт.
- Маты гимнастические – 10 шт.
- Мостики подкидные – 2 шт.
- Стойки для обводки – 8 шт.
- Насос – 1 шт.
- Свисток судейский – 3 шт.
- Манишки – 10 шт.

Планируемые результаты.

1. Личностные

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
- Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности.
- Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
- Содействие правильному физическому развитию.
- Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции.

2. Метапредметные

- Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования.
- Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

3. Предметные

- Овладение основными приемами техники и тактики игры.
- Приобретение необходимых теоретических знаний.
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу.
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях. Подведение итогов по общефизической и технической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

Баскетбол.

Тестирование. Бег, прыжки, метание.

Проверка приобретенных навыков и умений: ведение, передачи, броски.

Использование технических и тактических умений в игровой обстановке.

Проверка знания правил игры.

Литература

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевич. М. Просвещение 2014
2. Упражнения и игры с мячом. Кузнецов В.С. М. 2002 г.
3. Физическая культура в школе З.И. Кузнецов М. Просвещение 1972 г.
4. Спортивные игры Ю.И. Портных М. ФИС 1975 г.
5. Баскетбол учебник для ВУЗов физической культуры Ю. М. Портнов М. ФИС 1997
6. Баскетбол в школе Дулин А.Л. Ижевск 1996
7. Подвижные и спортивные игры П.А. Чумаков М. ФИС 1970 г.
8. Баскетбол. Учебник. Семашко М.В. М. ФИС 1971 г.

Календарно-тематическое планирование секции «Баскетбол» в 6 – 9 классах
Младшая группа

№п/п	Тема занятия	Дата проведения	
		план	факт
	Теория – 6ч (в процессе занятий)		
	Общая и специальная физическая подготовка (в процессе всех занятий)		
1	Правила безопасности на занятиях	сентябрь	
2	Тестирование		
3	Тестирование и подвижные игры		
4	Стойка баскетболиста, остановки шагом и прыжком		
5	Различные сочетания поворотов, передвижений, остановок		
6	Ловля мячей двумя руками на месте и в движении		
7	Передачи двумя руками от груди и одной рукой от плеча		
8	Ведение мяча		
9	Ловля мячей двумя руками на месте и в движении	октябрь	
10	Передачи двумя руками от груди и одной рукой от плеча		
11	Ведение мяча в различных сочетаниях		
12	Бросок мяча после ведения		
13	Бросок мяча после передачи		
14	Штрафной бросок		
15	Игра в баскетбол по упрощенным правилам		
16	Броски двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места и в движении		
17	Различные сочетания поворотов, передвижений, остановок	ноябрь	
18	Ведение мяча в различных сочетаниях		
19	Броски двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места и в движении		
20	Ловля и передача мяча		
21	Ловля мячей двумя руками на месте и в движении		
22	Броски двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места и в движении		
23	Игра в баскетбол по упрощенным правилам		
24	Ловля мячей двумя руками на месте и в движении		
25	Броски двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места и в движении	декабрь	
26	Бросок мяча после передачи		
27	Бросок мяча после ведения		
28	Различные сочетания передвижений		
29	Ведение мяча с изменением направления и скорости		
30	Игровая практика		
31	Броски мяча с различных точек		
32	Тестирование		
33	Различные сочетания передвижений	январь	
34	Обводка соперника		
35	Действия 2-х нападающих против защитника		
36	Броски мяча с места и после движения		
37	Ведение мяча с изменением направления и скорости		
38	Игровая практика		
39	Различные сочетания передвижений		
40	Быстрый прорыв		
41	Ведение мяча с изменением направления и скорости	февраль	
42	Технические действия в защите		

43	Техника нападения		
44	Техника защиты и нападения		
45	Игра в баскетбол по правилам		
46	Игровая практика		
47	Различные сочетания передвижений		
48	Техника нападения		
49	Ловля мяча двумя руками и одной рукой с поддержкой	март	
50	Ведение с изменением направления и скорости		
51	Броски мяча одной и двумя руками с различного расстояния		
52	Защитные действия против игрока без мяча и с мячом		
53	Действия двух нападающих против одного защитника		
54	Индивидуальные и групповые тактические действия		
55	Броски мяча одной и двумя руками с различного расстояния		
56	Штрафной бросок		
57	Действия двух нападающих против одного защитника	апрель	
58	Индивидуальные и групповые тактические действия		
59	Защитные действия против игрока без мяча и с мячом		
60	Защитные действия против игрока без мяча и с мячом		
61	Броски мяча в различных сочетаниях		
62	Индивидуальные тактические действия		
63	Групповые тактические действия		
64	Командные тактические действия		
65	Тестирование	май	
66	Броски мяча одной и двумя руками с различного расстояния		
67	Штрафной бросок		
68	Защитные действия против игрока без мяча и с мячом		
69	Индивидуальные и групповые тактические действия		
70	Подвижные игры на улице		
71	Подвижные игры на улице		
72	Подвижные игры на улице		

Средняя группа

№п/ п	Тема занятия	Дата проведения	
		план	факт
	Теория – 6ч (в процессе занятий)		
	Общая и специальная физическая подготовка (в процессе всех занятий)		
1	Правила безопасности на занятиях	сентябрь	
2	Тестирование		
3	Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений		
4	Ловля высоких мячей двумя руками, одной рукой в движении, с выходом вперед и в стороны		
5	Передача двумя руками от головы после ловли мяча		
6	Передача одной рукой от плеча в движении		
7	Передача одной рукой назад		
8	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости		
9	Ведение мяча с изменением направления и скорости	октябрь	
10	Ловля высоких мячей двумя руками, одной рукой в движении, с выходом вперед и в стороны		
11	Передача одной рукой от плеча в движении		
12	Передача одной рукой назад		
13	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости		

14	Ведение мяча с изменением направления и скорости		
15	Игра		
16	Ловля высоких мячей двумя руками, одной рукой в движении, с выходом вперед и в стороны		
17	Передача одной рукой от плеча в движении	ноябрь	
18	Передача одной рукой назад		
19	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости		
20	Игра		
21	Ловля мяча двумя руками и одной рукой с поддержкой		
22	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости		
23	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении		
24	Штрафной бросок		
25	3-х очковый бросок	декабрь	
26	Защитные действия против игрока без мяча и с мячом		
27	Действия двух нападающих против одного защитника		
28	Индивидуальные тактические действия		
29	Групповые тактические действия		
30	Игра		
31	Ловля мяча двумя руками и одной рукой с поддержкой		
32	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости		
33	Штрафной бросок	январь	
34	Защитные действия против игрока без мяча и с мячом		
35	Действия двух нападающих против одного защитника		
36	Индивидуальные тактические действия		
37	Групповые тактические действия		
38	Игра		
39	Тестирование		
40	Ловля мяча двумя руками и одной рукой с поддержкой		
41	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости	февраль	
42	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении		
43	Штрафной бросок		
44	3-х очковый бросок		
45	Действия двух нападающих против одного защитника		
46	Индивидуальные тактические действия		
47	Игра		
48	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости		
49	Штрафной бросок	март	
50	3-х очковый бросок		
51	Ловля мяча двумя руками и одной рукой с поддержкой		
52	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении		
53	Защитные действия против игрока без мяча и с мячом		
54	Действия двух нападающих против одного защитника		
55	Индивидуальные тактические действия		
56	Групповые тактические действия		
57	Двусторонняя игра	апрель	
58	Соревновательная практика		
59	Ловля мяча двумя руками и одной рукой с поддержкой		
60	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости		
61	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении		
62	Штрафной бросок		
63	3-х очковый бросок		
64	Защитные действия против игрока без мяча и с мячом		

65	Действия двух нападающих против одного защитника	май	
66	Тестирование		
67	Защитные действия против игрока без мяча и с мячом		
68	Действия двух нападающих против одного защитника		
69	Групповые тактические действия		
70	Командные тактические действия		
71	Двусторонняя игра		
72	Соревновательная практика		