

Муниципальное образование Староминский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №6 имени Л.Д.Телицына.

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2022г.
Протокол №1

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №6
имени Л.Д.Телицына
И.И.Беляев



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БАСКЕТБОЛ»**

Уровень программы: разноуровневый (ознакомительный, базовый, углубленный).

Срок реализации программы: 1 год

Возрастная категория: от 14 до 18 лет

Состав группы: 15 человек.

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: 12808

Автор-составитель:
Мухин Алексей Викторович
учитель физической культуры

х. Восточный Сосык, 2022г.

Пояснительная записка

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

В старших классах необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового

противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия.

Цели:

1. Обеспечить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов.
2. Содействовать укреплению здоровья учащихся.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

Задачи работы секции:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- обучить основным элементам игры в баскетбол.

Содержание программы.

Содержание данной программы рассчитано на двухразовые занятия в неделю, продолжительностью одного тренировочного занятия 100 минут. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Содержание видов спортивной подготовки определено исходит из содержания рабочей программы «Физическая культура. Рабочие программы.

Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы». Автор В.И. Лях. Москва «Просвещение», 2019 года и авторской программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы». Автор В.И. Лях. Москва «Просвещение», 2019 г. Москва «Просвещение», 2019 г. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленные в авторской программе «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы». Автор В.И. Лях. Москва «Просвещение», 2019 года и авторской программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы». Автор В.И. Лях. Москва «Просвещение», 2019 г. Москва «Просвещение», 2019 г. физического воспитания Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся. Содержательное обеспечение разделов программы.

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка:

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
 - 1.2. Подвижные игры.
 - 1.3. Эстафеты.
 - 1.4. Полосы препятствий.
 - 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
2. Специальная физическая подготовка:
 - 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
 - 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
 - 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
 - 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча:
 - 1.1. Прыжок вверх - вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
 - 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
 - 1.3. Передвижение правым – левым боком.
 - 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
 - 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
 - 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
 - 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
 - 1.8. Повороты на месте.
 - 1.9. Повороты в движении.
 - 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
 - 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.
2. Ловля и передача мяча:
 - 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
 - 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
 - 2.3. Двумя руками от груди в движении.
 - 2.4. Передача одной рукой от плеча.
 - 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
 - 2.6. То же после ведения мяча.
 - 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
 - 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
 - 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
 - 2.10. То же в движении.
 - 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
 - 2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча:

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

3.4. То же с изменением направления и скорости.

3.5. То же с изменением высоты отскока.

3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.

3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча:

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.

4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

4.9. В прыжке одной рукой с места.

4.10. Штрафной.

4.11. Двумя руками снизу в движении.

4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

4.13. В прыжке со средней дистанции.

4.14. В прыжке с дальней дистанции.

4.15. Вырывание мяча.

4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.

2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

3. Перехват мяча.

4. Борьба за мяч после отскока от щита.

5. Быстрый прорыв.

6. Командные действия в защите.

7. Командные действия в нападении.

8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	Выше среднего	высокий
15 лет	Д	29-33	34-39	40- и выше
	М	31-35	36-41	42 и выше
16 лет	Д	31-35	36-40	41 и выше
	М	34-39	40-45	46 и выше
17 лет	Д	33-38	39-44	45 и выше
	М	37-41	42-47	48 и выше

Контрольные нормативы в беге на 30 м

класс	девочки			мальчики		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
15 лет	4,9 и менее	5,8-5,3	6,0 и выше	4,5 и менее	5,3-4,9	5,5 и выше
16 лет	4,8 и менее	5,9-5,3	6,1 и выше	4,4 и менее	5,1-4,8	5,2 и выше
17 лет	4,8 и менее	5,9-5,3	6,1 и выше	4,3 и менее	5,0-4,7	5,1 и выше

Передачи и броски мяча

№	Контрольные упражнения	возраст		
		15лет	16 лет	17 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)за 30 сек.	30	32	33
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	3	4	4
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	7	8	9

Примерный тематический план занятий

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретич. сведен.	Практические занят.
1.	Развитие баскетбола в России	2.5	2.5	0
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	10	10	0
3.	Общая и специальная физическая подготовка	20	2.5	17.5
4.	Основы техники и тактики игры	170	5	165
5.	Контрольные игры и соревнования	10	2.5	7.5
6.	Тестирование	5	0	5
Итого:		217.5	22.5	195

Календарно-тематическое планирование занятий по баскетболу 8-11 классы.

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Дата проведения занятия		Оборудование и инвентарь
			план	факт	
1-2	Введение в баскетбол. Совершенствование техники стоек игрока, перемещение в стойках приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Инструктаж по ТБ.	5	01.09.22г 06.09		Баскетбол.мячи, свисток, фишки.
3-4	Совершенствование ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	5	08.09 13.09		Баскетбол.мячи, свисток, фишки.
5-6	Совершенствование ведения мяча в движении по прямой, с изменением скорости и направлением.	5	15.09 20.09		Баскетбол.мячи, свисток, фишки.
7-8	Совершенствование ведения мяча без сопротивления ведущей и не ведущей рукой.	5	22.09 27.09		Мячи,фишки, секундомер, свисток.
9-10	Ведение без сопротивления с изменениями отскока мяча от пола и с пассивным сопротивлением защитника.	5	29.09 04.10		Мячи,фишки, секундомер, свисток.

	Инструктаж по ТБ.				
11-12	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от мяча на месте.	5	06.10 11.10		Баскетбол. мячи, свисток, фишки.
13-14	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении.	5	13.10 18.10		Мячи, фишки, секундомер, свисток.
15-16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением защитника.	5	20.10 25.10		Баскетбольные мячи, свисток, фишки.
17-18	Совершенствование ловли и передачи в парах, тройках, квадрате, круге и т.д. Инструктаж по ТБ.	5	27.10 01.11		Мячи, фишки, секундомер, свисток
19-20	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	5	03.11 08.11		Мячи, фишки, секундомер.
21-22	Вырывание и выбивание мяча (упражнение в парах на месте.)	5	10.11 15.11		Свисток, мячи
23-24	Совершенствование техники передач мяча одной рукой сбоку, из-за спины на месте.	5	17.11 22.11		Мячи ,фишки, секундомер,
25-26	Передачи мяча одной рукой сбоку, из-за спины в движении.	5	24.11 29.11		свисток
27-28	Броски одной рукой, двумя руками с места без сопротивления защитника с различной дистанции. Инструктаж по ТБ.	5	01.12 06.12		Мячи ,фишки, секундомер, свисток
29-30	Броски одной рукой, двумя руками с места с пассивным сопротивлением защитника (после ведения , после приёма мяча.)	5	08.12 13.12		Мячи ,фишки, секундомер, свисток
31-32	Броски одной рукой, двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника - максимальное расстояние 3,60 м. ОФП.	5	15.12 20.12		Мячи ,фишки, секундомер, свисток
33-34	Совершенствование броска в кольцо на два шага в движении без сопротивления защитника.	5	22.12 27.12		Мячи ,фишки, секундомер, свисток
35-36	Бросок в кольцо на два шага в движении после передачи. Без сопротивления защитника.	5	29.12 03.01.23г		Мячи ,фишки, секундомер, свисток

	Инструктаж по ТБ.				
37-38	Совершенствование броска в кольцо на два шага в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением.	5	05.01 10.01		Мячи ,фишки, секундомер, свисток
39-40	Бросок в кольцо на два шага в движении после передачи с пассивным сопротивлением защитника .	5	12.01 17.01		Мячи ,фишки, секундомер, свисток
41	Закрепление пройденного материала. Упражнения, комбинации из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	2.5	19.01		Мячи ,фишки, секундомер, свисток
42-43	Броски одной и двумя руками в прыжке с места. Инструктаж по ТБ.	5	24.01 26.01		Мячи ,фишки, секундомер.
44-45	Броски одной и двумя руками в прыжке в движении с изменением расстояния до кольца.	5	31.01 02.02		Мячи, фишки, секундомер, свисток
46-47	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития физических качеств.	5	07.02 09.02		Тренажёры, фишки, секундомер.
48-49	Совершенствование перехвата мяча. Физическая подготовка.	5	14.02 16.02		Тренажёры, фишки, секундомер
50	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	2.5	21.02		Мячи ,фишки, секундомер.
51-52	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Инструктаж по ТБ.	5	28.02 02.03		Мячи ,фишки, секундомер,
53-54	Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без ведения мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	5	07.03 09.03		Тренажёры, фишки, секундомер
55-56	Совершенствование техники перемещений, владение мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владение мячом.	5	14.03 16.03		Мячи ,фишки, секундомер.
57	Общая физическая подготовка	2.5	21.03		Свисток.
58-59	Тактика свободного нападения: позиционное нападения (5:0) без изменения позиций. Инструктаж по ТБ.	5	23.03 28.03		Мячи ,фишки, секундомер,
60-61	Позиционное нападение с	5	30.03		Свисток.

	изменением позиций.		04.04		
62-63	Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2).	5	06.04 11.04		Мячи ,фишки, секундомер,
64-65	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	5	13.04 18.04		Свисток.
66-67	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2 , 3:3 , 4:4 , 5:5 на одну позицию. Инструктаж по ТБ.	5	20.04 25.04		Мячи ,фишки, секундомер,
68	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «Заслон»	2.5	27.04		Свисток, мячи.
69	Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка)	2.5	02.05		Мячи ,фишки, секундомер.
70-71	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите	5	04.05 11.05		свисток
72-73	Совершенствование техники перемещений, владение мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владение мячом.	5	16.05 18.05		Мячи ,фишки, секундомер.
74	Общая физическая подготовка	2.5	23.05		Свисток.
75	Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2).	2.5	25.05		Мячи ,фишки, секундомер,
76	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	2.5	26.05		Свисток.
77	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «Заслон» Инструктаж по ТБ.	2.5	30.05		Мячи ,фишки, секундомер, свисток
78-79	Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка)	5	01.06 06.06		Мячи ,фишки, секундомер.
80-81	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите	5	08.06 13.06		Свисток
83-84	Позиционное нападение с изменением позиций.	5	15.06 20.06		Свисток.
85-86	Игра по правилам. Обобщающие занятия на повторение. Тестирование.	5	22.06 27.06		Свисток, секундомер, мяч б/б
87	Тестирование. Подведение итогов года	2.5	29.06		Свисток, секундомер, мяч б/б
	ИТОГО: 87 занятий	217.5ч			

Таблица оценки тестов

Наименование теста	“5”		“4”		“3”	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
“Змейка” с ведением мяча 2X15 м/сек	8,2	9,0	8,7	9,5	9,4	9,9
Челночный бег” с ведением мяча 3X10 м/сек	7,4	8,5	7,9	8,9	8,4	9,2
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	7	6	6	5	4	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	8	6	7	5	5	3
Переда мяча в стену за 30 сек (кол-во передач)	30	26	28	23	23	20

Требования к учащимся после прохождения учебного материала

После прохождения учебного материала учащийся должен

Знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

Уметь:

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;

- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

Демонстрировать:

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

Материально-техническое обеспечение:

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи – 15 шт;
- Баскетбольный щит – 2 шт;
- Набивные мячи – 5 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Стойки – 10 шт;

Литература

1. Авторская рабочая программа «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы». Автор В.И.Лях. Москва «Просвещение», 2019года
2. Авторская программа «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы». Автор В.И.Лях. Москва «Просвещение», 2019г.
3. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (Баскетбол).Дрофа-2005 год.
4. Методическое пособие «Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 классы. Дрофа-2004. Авт-Коджаспиров Ю.Г.

Согласовано:

Заместитель директора по ВР
МБОУ СОШ №6 им.Л.Д.Телицына
30 августа 2022 г.

_____ Е.С.Колпаченко.