

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза В.Н. Сластина
сельского поселения «Село Богородское»
Ульчского муниципального района Хабаровского края

«Рассмотрено»
на педагогическом совете
протокол № 1
от: 25 августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор школы
Базуелина М.А.
Дата: 25 августа 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол»
Направленность – физкультурно-спортивная
Уровень программы – ознакомительный
Возраст учащихся – 14-17 лет
Срок реализации программы – 1 год (68 часа)

Рабочую программу составил:
Киселев Сергей Владимирович,
педагог дополнительного образования

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	4
2.1. Календарно-тематическое планирование занятий	4
2.2. Содержание рабочей программы	5
3. Формы аттестации и оценочные материалы	10
4. Список литературы	11

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, авторской программы по физическому воспитанию В. И. Ляха (7-е издание, 2010 г. изд. Просвещение)

Программа курса рассчитана на 68 часа (2 часа в неделю).

ЦЕЛЬ

Занятия в секции баскетбол проводятся с целью:

- углубления знаний по игре в баскетбол;
- расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей и нравственных качеств;
- формирование осознанной, устойчивой потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- достижение физического развития посредством игры в баскетбол;
- организация режима повседневной физической активности, участие в соревнованиях.

ЗАДАЧИ

- | | |
|-----------------|--|
| Обучающие: | - обучить основам техники и тактики игры в баскетбол;
- научить свободно и правильно применять правила игры;
- дать знания в области гигиены и медицины. |
| Развивающие: | - сформировать смелость, собранность, работоспособность;
- развить быстроту, ловкость, выносливость, силу |
| Воспитательные: | - воспитать у детей чувство ответственности, коллективизма, товарищества и взаимовыручки;
- воспитание чувства бережливости к спортивному инвентарю, школьному имуществу.
- привить детям любовь к спорту. |

Программа секции по баскетболу составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Содержание программы
Календарно-тематическое планирование занятий секции
по баскетболу на 2020-2021 учебный год

№	Наименование темы	Количество часов			
		все-го	теоретические занятия	практические занятия	формы контроля
1	Физическая культура и спорт в России	2	2		зачет
2	Сведения о строении и функциях организма	2	2		зачет
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	2		зачет
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2		зачет
5	Правила игры в баскетбол	2	2		зачет
6	Общая и специальная физическая подготовка	26	2	24	промежуточный
7	Основы техники и тактики игры	24	2	22	промежуточный
8	Контрольные игры и соревнования	4		4	ИТОВОВЫЙ
9	Контрольные испытания	2		2	ИТОВОВЫЙ
10	Экскурсии, посещение соревнований	2		2	
	Итого	68	14	54	

«Содержание рабочей программы»

№	Кол-во часов	Тема
1.	1	Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице. Стойка баскетболиста. Ходьба, бег.
2.	1	Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питание с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю. Игры с элементами баскетбола.
3.	1	Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Техника передвижения приставными шагами (вправо, влево, вперед, назад). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

4.	1	Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом. Разновидности прыжков. Прыжки толчком одной и двумя ногами.
5.	1	Упражнения на развитие быстроты: бег с ускорением, бег с препятствиями, приставными шагами, с изменением направления по зрительному сигналу, ускорения из различных исходных положений, повторные рывки на максимальной скорости до 15 м. Эстафеты и игры с мячом.
6.	1	Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Равномерный медленный бег до 10 мин.
7.	1	Игры с прыжками с использованием скакалки. Игры с элементами баскетбола. Контрольные игры.
8.	1	Упражнения на развитие силы: подтягивание, отжимание, упражнения на сопротивление, лазание по гимнастической стенке, канату, перетягивание, переталкивание. Игры с мячом.
9.	1	Упражнения с набивными мячами. Игры с элементами баскетбола.
10.	1	Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища и ног (с предметами и без). Упражнения на развитие гибкости.
11.	1	Упражнения с набивными мячами. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Игры с элементами баскетбола.
12.	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игры с элементами баскетбола.
13.	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
14.	1	Ловля мяча двумя руками на уровне груди, ловля высоко и низко летящего мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
15.	1	Ловля мяча двумя руками на уровне груди, ловля высоко и низко летящего мяча. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.
16.	1	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя

		на месте и в движении. Контрольные игры.
17.	1	Участие в районных соревнованиях по баскетболу
18.	1	Ведение мяча неведущей и ведущей рукой в движении. Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника.
19.	1	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.
20.	1	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с активным сопротивлением защитника. Техника ведения мяча. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.
21.	1	Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
22.	1	Передача мяча одной рукой с шагом. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Контрольные игры.
23.	1	Передачи двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Контрольные игры.
24.	1	Ловля мяча от пола с отскоком и полуотскоком. Ловля мяча катящегося стоя на месте и в движении. Контрольные игры.
25.	1	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении.
26.	1	Ознакомление с основными правилами игры в баскетбол. Вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча. Выбивание мяча при ведении.
27.	1	Влияние физических упражнений на работоспособность.
28.	1	Техника владения мячом. Бросок мяча двумя руками снизу.
29.	1	Броски мяча с места. Штрафной бросок. Броски мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху с места и в движении.
30.	1	Бросок одной рукой с места. Бросок мяча в корзину одной рукой со среднего расстояния.
31.	1	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди в движении и после двух шагов. Контрольные игры.
32.	1	Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке после ловли мяча. Контрольные игры.

33.	1	Броски мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху с места и в движении с пассивным противодействием защитника. Контрольные игры.
34.	1	Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием защитника.
35.	1	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке со средней и дальней дистанции. Контрольные игры.
36.	1	Бросок мяча одной рукой сверху с дальней дистанции.
37.	1	Выбивание, накрывание мяча при броске с места и в движении.
38.	1	Участие в районных соревнованиях на приз Богословского А.Ю. в п. Де-Кастри.
39.	1	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
40.	1	Тактические действия в нападении. Контрольные игры.
41.	1	Участие в районных соревнованиях, разбор проведенных игр, устранение ошибок в игре.
42.	1	Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).
43.	1	Тактические действия, командные действия в нападении.
44.	1	Тактические действия команды в защите. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего
45.	1	Тактические действия: персональная защита. Прессинг. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча
46.	1	Тактические действия: групповая защита. Контрольные игры.
47.	1	Правильный выбор места и своевременное применение передачи, ведения, броска.
48.	1	Участие в краевых соревнованиях, разбор проведенных игр, устранение ошибок в игре.
49.	1	Тактические действия: персональная защита. Прессинг.
50.	1	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча
51.	1	Тактические действия вбрасывания мяча с лицевой линии.
52.	1	Выбор места для овладения мячом при передачах и

		ведении.
53.	1	Противодействия игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч.
54.	1	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.
55.	1	Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Контрольные игры.
56.	1	Подстраховка. Система личной защиты.
57.	1	Взаимодействия двух игроков - подстраховка, взаимодействие двух игроков в обороне – отступление.
58.	1	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.
59.	1	Нападение с целью выбора свободного места (командные действия). Контрольные игры.
60.	1	Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (5:2; 5:3)
61.	1	Нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске.
62.	1	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника.
63.	1	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».
64.	1	Организация командных действий по принципу выхода на свободное место, с использованием изученных групповых взаимодействий.
65.	1	Взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников.
66.	1	Финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском.
67.	1	Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. Игра «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.
68.	1	Организация и проведение соревнований. Контрольные игры, разбор проведенных игр, устранение ошибок в игре.

Формы аттестации и оценочные материалы

Специальные тесты для определения качества усвоения программы и способностей баскетболистов

	Промежуточный			Итоговый		
	3	4	5	3	4	5
Прыжок в длину с места						
юноши младшая группа	160	180	200	170	190	215
юноши старшая группа	170	200	215	185	210	230
девушки младшая группа	140	150	170	150	160	180
девушки старшая группа	150	160	175	160	170	185
Бег 60 м	12,0	11,4	10,8	11,8	11,2	10,6
юноши младшая группа	9,3	9,5	8,5	9,6	9,2	8,2
юноши старшая группа	9,0	8,7	8,3	8,8	8,5	8,0
девушки младшая группа	10,9	10,7	9,9	10,6	10,4	9,6
девушки старшая группа	10,8	10,4	9,7	10,5	10,1	9,3
Бег 20 м с ведением мяча	12,2	11,7	11,2	12,0	11,5	11,0
Броски мяча по кольцу в движении после ведения	0	1	2	1	2	3

Список литературы

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Лях.
2. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие Омск, 1991.
3. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. - М., ФК, 2009.
4. Цфасман Р. Баскетбол. - М.: Астрель, 2006.
5. Усольцева О. Баскетбол. - М.: Эксмо, 2011.
6. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. - М, 2010.
7. Портнов Ю., Башкирова В., Луничкин В., Духовный М., Мацак А., Чернов С., Саблин А. Баскетбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2009.
8. Пэйе Б, Пайе П. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. - М., 2008.
9. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия». - 2008.
10. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. - М., 2002.
11. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Пособие для учителей и методистов. - М.: Просвещение, 2013.
12. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. - Волгоград, 2004.
13. Костикова Л.В. Баскетбол. - М.: ФиС, 2002.
14. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). - М., 2002.
15. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. - М. АСТ. Астрель, 2006.
16. Гомельский А. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. - М., 2003.
17. Висел Х. Баскетбол. Шаги к успеху./Пер. В. Жукова. - С.-Пб.: Астрель, 2009.
18. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу//Физкультура в школе. - 1990. - №6, 7.
19. Бондарь, А.А. Особенности подготовки баскетболистов к соревновательной деятельности // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2011. - № 3 (73).
20. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют.//Физкультура в школе - 1990. - №7

21. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки Б27 для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201213

Владелец Базгутдинова Альбина Нурисламовна

Действителен с 14.09.2023 по 13.09.2024