

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ с. Бердюжье



Филиппова Е.В.

Программа
дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

Автор программы: учитель физической культуры МАОУ СОШ с. Бердюжье

Черемных Надежда Александровна

Название программы: «Баскетбол»

Сроки реализации программы: 1 год

Программа рассчитана на детей в возрасте: 13-17 лет

Кружок работает 2 раза в неделю.

Всего 68 занятий за учебный год

2025 год
с. Бердюжье

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты.
3. Содержание программы.
4. Учебно-тематическое планирование.
5. Организационно-педагогические условия реализации программы.
6. Оценочные и методические материалы.

1. Пояснительная записка.

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Рекомендуется применить в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича, вариативная часть: баскетбол.

Универсальность рабочей программы состоит из уровней сложности упражнений общей и специальной подготовки, нагрузки упражнений, технико-тактических заданий.

Актуальность

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растет количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

Без необходимого объема двигательной активности ребенок не может успешно пройти все фазы формирования (созревания), не может реализовать в жизни все, что заложено в нем природой, не может быть здоровым и счастливым.

Поэтому, одной из важнейших задач физического воспитания является повышение двигательной активности учащихся.

Огромное значение для здоровья имеют систематические занятия физкультурой. Общеизвестно, что это - верный путь к активному долголетию, здоровью, физическому совершенству, а также источник жизненной энергии, творческой активности и высокой работоспособности. Физические упражнения должны войти в жизнь каждой семьи.

В баскетбол, как говорят в телерекламе, играют миллионы, а смотрят миллиарды. В баскетбол играют все – взрослые и дети, мужчины и женщины. Немаловажно и то, что такие занятия – это еще и путь к сердцу ребёнка, залог добрых взаимоотношений в семье.

Первостепенная и важнейшая задача – привить ребенку интерес к физическим упражнениям, так как они способствуют росту и физическому развитию детей, укрепляют здоровье, благотворно влияя на деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем и физическое развитие организма в целом.

1.1 Формы работы:

- групповые в сочетании с индивидуальными;
- однонаправленные занятия;
- контрольные занятия;
- комбинированные занятия;
- целостно-игровые занятия;
- соревновательная практика.

1.2 Режим работы: 2 раза в неделю по 60 минут

1.3 Возраст детей: 13-17 лет

1.4 На какой период будет проводиться: 1 год

Цель: Углублённо изучать спортивную игру в баскетбол.

Задачи:

1. Приобрести необходимые теоретические и практические знания.
2. Содействовать правильному физическому развитию.
3. Воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, чувства дружбы.

2. Планируемые результаты

Основы знаний

В конце изучения программы занимающиеся имеют возможность,

Научиться:

- Характеризовать содержание основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.
- Определять базовые понятия и термин, понимать их в процессе совместных занятий со сверстниками.
- Разрабатывать содержание самостоятельных занятий, определять их направленность и формулировать задачи.
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий.
- Руководствоваться правилами оказания первой помощи при игре в баскетбол.

Получить возможность научиться:

- Определить признаки положительного влияния занятий на укрепление здоровья.

Способы двигательной деятельности

Научиться:

- Повышать уровень физической подготовки.
- Самостоятельно проводить занятия по обучению игры в баскетбол.
- Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств.

Получит возможность научиться:

- Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий.
- Проводить занятия с группой товарищей.
- Сформировать коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Физическое совершенствование

Научиться:

- Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол.

Получит возможность научиться:

- Осуществлять судейство на соревнованиях по баскетболу.
- Выполнять текстовые нормативы по физической подготовке.

3. Содержание программы.

Материал программы даётся в пяти разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, контрольные нормативы.

1). Раздел основы знаний:

В данном разделе изучается: инструктаж по технике безопасности в различных ситуациях; история происхождения и развития баскетбола в современном мире; правила организации спортивной игры баскетбол; терминология избранной игры; основы техники и тактики игры баскетбол; поведение игроков в нападении и защите.

2). Раздел общей и специальной физической подготовки:

Этот раздел направлен на укрепление здоровья занимающихся, их закаливания, развития разносторонних физических способностей, повышения работоспособности организма. Он включает в себя: бег на определенные дистанции, силовые упражнения с партнёром, прыжки, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка – основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся и предполагает развитие таких физических качеств, специальные для баскетболиста как сила.

3). Раздел «Техническая подготовка» представлен материал, способствующий обучению техническим приёмам игры.

Техническая подготовка - владение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок мяча после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

4). Раздел «Тактическая подготовка» представлен материал, способствующий обучению тактическим приёмам игры.

Тактическая подготовка – включает в себя: тактику свободного нападения; тактику позиционное нападение (5:0) без смены мест; тактику позиционное нападение (5:0) со сменой мест; тактику нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.

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

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

5). Раздел «Контрольные нормативы» - сдача контрольных тестов по ОФП, СФП.

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ

• Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3х10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000

5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120

Нормативы технической подготовки

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подаёт игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведёт его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно удалённых точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45 и 90 к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнять дополнительные броски до тех пор, пока он не попадёт в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнение в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадает в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Нормативы общефизической подготовки

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	190	6.2	4.9	4.10.0
4	180	6.5	5.2	4.20.0
3	170	6.7	5.4	4.30.0

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш – с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

Проверка знаний правил судейства осуществляется путём привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле, судей на протоколе.

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие в школьных и районных соревнованиях

4. Учебно-тематическое планирование

№	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов			ФИО проводившего занятие
			Теория	Практика	Всего	
1. Раздел программы «Основы знаний»			В процессе занятий			
2. Раздел программы «Общая и специальная физическая подготовка»						
Раздел 3. «Техническая подготовка»					38	Педагог
		Тема 1. Овладение техникой ведения мяча. Основы знаний – инструктаж по технике безопасности в различных ситуациях.	В процессе занятий		6	Педагог
1-2		Ведение мяча с разной высотой отскока.		2		Педагог
3-4		Ведение мяча с изменением направления.		2		Педагог
5-6		Ведение с пассивным сопротивлением защитника.		2		Педагог
		Тема 2. Овладение техникой ловли и передачи мяча. Основы знаний – история происхождения и развития баскетбола в современном мире.	В процессе занятий		10	Педагог
7-8		Ловля и передача мяча в парах.		2		Педагог
9-10		Ловля и передача мяча в тройках на месте и в движении.		2		Педагог
11-12		Передача мяча одной рукой от плеча, от груди.		2		Педагог
13-14		Передачи двумя руками с отскоком от пола.		2		Педагог
15-16		Передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.		2		Педагог
		Тема 3. Овладение техникой бросков мяча. Основы знаний – правила организации спортивной игры баскетбол.	В процессе занятий		10	Педагог
17-18		Бросок одной рукой от плеча с места и в движении.		2		Педагог
19-20		Бросок мяча после ведения и два шага.		2		Педагог
21-22		Бросок мяча после ловли и ведения, после остановки	В процессе занятий	2		Педагог
23-24		Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.		2		Педагог
25-26		Штрафной бросок.		2		Педагог
		Тема 4. Освоение индивидуальных защитных действий. Основы знаний – терминология избранной игры.	В процессе занятий		8	Педагог
27-28		Вырывание и выбивание мяча.		2		Педагог
29-30		Защитные действия 1х1.		2		Педагог

31-32		Защитные действия 2х2.		2		Педагог
33-34		Защитные действия 3х2.		2		Педагог
		Тема 5. Закрепление техники и развитие координационных способностей. <i>Основы знаний – основы техники и тактики игры баскетбол.</i>	В процессе занятий		4	Педагог
35-36		Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		2		Педагог
37-38		Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		2		Педагог
Раздел 4. «Тактическая подготовка»					30	Педагог
		Тема 1. Тактика свободного нападения. <i>Основы знаний – поведение игроков в нападении и защите.</i>	В процессе занятий		4	Педагог
39-40		Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полёта мяча.		2		Педагог
41-42		Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.		2		Педагог
		Тема 2. Тактика позиционного нападения (5:0) без смены мест.	В процессе занятий		4	Педагог
43-44		Тактика позиционного нападения (5:0) без смены мест.		2		Педагог
45-46		Тактика позиционного нападения (5:0) без смены мест.		2		Педагог
		Тема 3. Тактика позиционного нападения (5:0) со сменой мест.	В процессе занятий		4	Педагог
47-48		Тактика позиционного нападения (5:0) со сменой мест.		2		Педагог
49-50		Тактика позиционного нападения (5:0) со сменой мест.		2		Педагог
		Тема 4. Тактика нападения быстрым прорывом.	В процессе занятий		4	Педагог
51-52		Командные действия (организация командных действий против применения быстрого прорыва).		2		Педагог
53-54		Командные действия (организация командных действий против применения быстрого прорыва).		2		Педагог
		Тема 5. Тактика нападения быстрым прорывом (2:1).	В процессе занятий		4	Педагог
55-56		Индивидуальные действия (действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва).		2		Педагог
57-58		Групповые действия (взаимодействие двух игроков – переключение).		2		Педагог
		Тема 6. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	В процессе занятий		4	Педагог
59-60		Групповые действия.		2		Педагог
61-62		Групповые действия.		2		Педагог
		Тема 7. Личная защита (1:1).	В процессе занятий		4	Педагог
63-64		Индивидуальные действия (выбор места по отношению к нападающему с мячом).		2		Педагог

65		Групповые действия (взаимодействие двух игроков – подстраховка).	В процессе занятий	1		Педагог
66		Командные действия (переключения от действий в нападении к действиям в защите).		1		Педагог
Раздел 5. «Контрольные испытания»					2	Педагог
67		Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке (октябрь)		1		Педагог
68		Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке (апрель)		1		Педагог

5. Организационно – педагогические условия реализации программы

Приёмы и методы работы

- *Словесный метод*: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении (приёмы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, анализ и обсуждение своих действий и действий противника и т. д.).
- *Наглядный метод*: создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях (приёмы: показ отдельных упражнений, просмотр наглядных пособий, видеофильмов и т.д.).
- *Метод практических упражнений* включают в себя две группы:
 - 1) методы, направленные на освоение спортивной техники (приёмы: разучивание упражнения в целом и по частям);
 - 2) методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, игровой и соревновательный и др.).
- *Метод круговой тренировки* (предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях), упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся).
- *Творческий метод* (приём: развивающие игры).
- *Методы контроля и самоконтроля* (приёмы: самоанализ, тестирование, беседы).

Дидактический материал:

- учебные пособия (журналы, книги);
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схемы, таблицы), презентации: «Спортивная игра баскетбол», измерительные приборы.

Технические средства: музыкальный центр.

6. Оценочные и методические материалы

6.1 Формы контроля:

- проводить контроль по технической и общефизической подготовке 2 раза в год: в начале учебного года (октябрь) и в конце учебного года (апрель);
- проводить контрольные и товарищеские игры;
- принимать участие во школьных и районных соревнованиях.

6.2 Критерии отслеживания усвоения программы:

- посещаемость занятий учащихся;
- работоспособность учащихся на занятиях;
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях;
- результаты участие в соревнованиях.

6.3 Условия реализации программы:

- спортивный зал для занятий баскетболом;
- спортивная площадка на улице;
- подсобные помещения: раздевалки, комната для хранения инвентаря;
- спортивная форма для учащихся (костюмы спортивные тренировочные, спортивная обувь, футболки, майки, шорты);
- спортивное оборудование и инвентарь для занятий кружка могут быть следующими

Материально-техническое обеспечение занятий

№	Спортивное оборудование и инвентарь	Количество
1	Щиты с кольцами - 2 комплекта.	2 комплекта
2	Стойки для обводки	11
3	Гимнастическая стенка	15
4	Гимнастические скамейки	6
5	Гимнастические маты	15
6	Скакалки	18
7	Мячи набивные различной массы	10
8	Мячи набивные массой	3
9	Мячи баскетбольные	20
10	Насос ручной со штуцером	1
11	Свисток	2

6.4 Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач внеурочной деятельности. Педагог способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в школе состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях школы.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в школе:

- беседы с обучающимися (об истории развития спорта, истории российского спорта, о здоровом образе жизни и т.д.);
- посещение спортивных праздников и соревнований школьного, районного уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся.

6.5 Литература:

- *Баландин, Г. А.* Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2002.
- *Ковалько, В. И.* Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. – М.: Советский спорт, 1960.
- *Коузи, Б.* Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М.: ФиС, 1975.
- *Кузнецов, В. С.* Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
- Литература для учащихся: *Литвинов, Е. Н.* Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев. – М.: Просвещение. 1999.
- *Мейксон, Г. Б.* Физическая культура для 5-7 классов / Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский, Л. Б. Кофман, В. И. Лях. – М.: Просвещение, 1998.
- Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5 – 9 классы М. “Просвещение”, 2010г.
- Книга «Физкультурно-оздоровительная работа в школе» - авторы Баренцев С.А., Довгаль Г.И., 2011г.
- Книга «Подвижно-спортивные игры» - Клусов Н.П., 2012г.