

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Администрация Морозовского района Ростовской области
МБОУ Знаменская СОШ

Рекомендована к использованию
протокол педагогического совета
протокол № 1 от 28.08.2024 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ Знаменской СОШ

Зам. Директора по ВР

 Т.В.Тукуева



И.П.Черкасова

приказ № 94 от 30.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительного образования

Баскетбол

Педагог дополнительного образования
Лариса Фёдоровна Бугаева

пос. Знаменка 2024

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. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа А.П. Матвеева, вариативная часть баскетбол. Рабочая программа секции «Баскетбол» по физической культуре, разработана и составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта, основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897.

Программа секции баскетбол внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого «Внеурочная деятельность учащихся»: Баскетбол: пособие для учителей и методистов (ФГОС).

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально - волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки;
- подготовка обучающихся к соревнованиям по баскетболу.

Методы и формы обучения

Словесные методы:

- объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы:

- показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

Практические методы:

- Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Формы обучения:

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у обучающихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств;
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Образовательная программа секции «Баскетбол» ориентирована на достижение результатов трёх уровней:

- Первый уровень результатов—приобретение школьниками знаний, понимания социальной реальности. Для достижения результатов первого уровня используются следующие формы деятельности познавательные :беседы, просмотр видеоматериалов.
- Второй уровень результатов—формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям. Для достижения результатов второго уровня используются следующие формы деятельности: практические занятия, упражнение, игра.
- Третий уровень результатов—получение школьником опыта самостоятельного действия. Для достижения результатов третьего уровня используются следующие формы деятельности: эстафеты и игры с элементами баскетбольной техники, соревнования « Мини-баскетбол».

В результате прохождения обучающимися программы предполагается достичь следующих результатов:

- обучающиеся должны знать: назначение разметки игровой площадки , простейшие игровые приемы (способы перемещений, ведение мяча, передачи мяча, броски);правила игры.
- Сформировать позитивное отношение обучающихся к занятиям баскетболом, к необходимости развития физических качеств, к самосовершенствованию технических приемов игры. Обучающиеся должны получить опыт: взаимодействия с ровесниками; ставить цель и добиваться результата; участия в соревнованиях.

Тематическое планирование.

№ п.п	Виды спортивной подготовки	часы
1.	Теоретическая	3
2.	Техническая	26
	Имитация упражнений без мяча	
	Ловля и передача мяча	
	Ведение мяча	
	Броски мяча	
3.	Тактическая	10
	Действия игрока в нападении	
	Действия игрока в защите	
4.	Физическая	20
	Общая подготовка	
	Специальная	
5.	Участие в соревнованиях по баскетболу	6
6.	Тестирование	3
	Итого:	68часов

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю:

1занятия в неделю; продолжительностью занятия 2часа.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

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.

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.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.
2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.
3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от

груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в корзину после ведения. Одной рукой в корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Нормативные требования по физической подготовке

Группа	Прыжок в длину с места(см)		Челночный бег 4х9м (сек)		Бег 20м (сек)		Бег 40 сек (м)		Прыжки через скакалку за 1 минут (кол-во раз)	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Мини-баскетб.	170	160	11,0	11,2	4,0	4,2	160	140	100	110

Таблица оценки уровня физической подготовленности обучающихся

Группа	Уровень подготовленности	Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 4х9 м(сек)		Бег 20 м(сек)		Бег 40 сек(м)		Прыжки через скакалку за минуту	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Мини-баскетбол	выше среднего	170	165	11,0	11,0	4,0	4,2	160	140	100	110
	средний	160	160	11,1	11,3	4,4	4,6	150	130	70	80
	ниже среднего	140	135	11,3	11,5	4,5	4,7	125	115	50	55

Материально-техническое обеспечение

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Скакалки
6. Гимнастические маты
7. Мячи баскетбольные
8. Гантели различной массы
9. Насос ручной со штурцером.

Дополнительные обобщающие материалы

Литература для учителя:

Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.
Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2018.
Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин
Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.

Интернет – ресурсы

Сеть творческих учителей www.it-n.ru
<http://www.bibliotekar.ru> библиотека
<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета
http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей,
<http://www.openclass.ru/sub/> Физическая культура

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт

Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации по методике подготовки баскетболистов.

<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

Литература для обучающихся:

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! _ М.: Просвещение. 2004

Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.:

Просвещение, 2011

Виленский М.Я.; Туревский И.М.; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2018

Календарно-тематическое планирование

№ п.п	Содержание материала	задачи	дата	часы
1-2.	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов	Развитие и укрепление физических качеств	05.09 12.09	4
3.	Совершенствование упражнений ОФП	Совершенствование силы, ловкости, выносливости, гибкости,	19.09	2

		прыгучести.		
4.	Правила техники баскетбола	Познакомить с многообразием и классификацией техники игры.	26.09	2
5.	Техника нападения. ОФП	Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча, ведения, бросков по кольцу.	03.10	2
6.	Техника и тактика перемещений	Отрабатывать приемы перемещений Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, остановки и поворотов.	10.10	2
7-8.	Техника владения мячом	Отрабатывать приемы ловли, передачи мяча	17.10 24.10	4
9.	Передача мяча двумя руками от груди. ОФП.	Совершенствовать навыки передачи мяча двумя руками от груди	07.11	2
10.	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола, передача мяча одной рукой от плеча. Техника безопасности.	Отрабатывать и совершенствовать приемы передачи мяча	14.11	2
11.	Передача мяча одной рукой снизу, одной рукой за спиной. ОФП	Совершенствовать приемы передачи мяча	21.11	2
12-13.	Техника ведения мяча	Совершенствование техники ведения мяча	28.11 05.12	4
14-15.	Техника бросков мяча по кольцу: одной рукой от плеча с места, одной рукой мяча от плеча в движении.	Совершенствовать навыки броски по кольцу.	12.12 19.12	4
16-18.	Игра баскетбол. ОФП. Техника защиты.	Развивать гибкость, силу воли, терпение, выносливость, совершенствовать приемы защиты	26.12 09.01 16.01	6
19-20.	Перехват мяча. ОФП. Выбивание мяч.	Совершенствовать навыки игры.	23.01 30.01	4

	СФП.			
21-22.	Технические приемы баскетболиста.	Отработка умений овладения мячом	06.02 13.02	4
23-24.	Упражнения в ловле и передачах, совершенствование упражнений в бросках.	Совершенствование физических качеств	20.02 27.02	4
25-26.	Упражнения в перемещениях защитника, в овладении мячом.	Закрепление двигательных способностей	06.03 13.03	4
27-28.	Тактика нападения. Волевая подготовка. Индивидуальные действия.	Отрабатывать навыки игры, совершенствовать правила игры,	20.03. 03.04	4
29-30.	Тактическая подготовка Баскетболистов. Тактика нападения.	Совершенствовать навыки группового взаимодействия, в командных действиях.	10.04 17.04	4
31.	Тактические действия в нападении	Совершенствовать технические и тактические действия	24.04	2
32-33.	Тактические действия в защите.	Совершенствовать командные действия	08.05 15.05	4
34.	Зачетное занятие. Техника безопасности.	Контроль техники выполнения тактических приемов игры	22.05	2