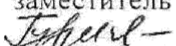
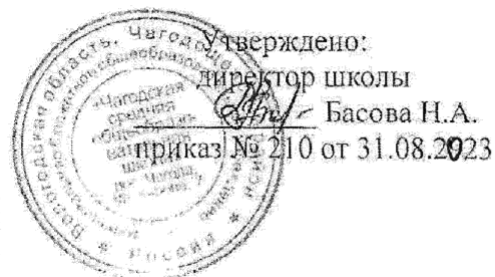


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Чагодская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано:
заместитель директора по ВР
 Гуричева Г.Б.
31.08.2023



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»
на 2023 – 2024 учебный год
5 - 11 класс**

Составил: Румянцев И.Н.,
учитель физической культуры
Первая квалификационная категория

Срок реализации программы: 1 год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, Просвещение, 2010 г., «Юный баскетболист». Пособие для тренеров. Е.Р. Яхонтова, Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.

Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – базовый. Программа ориентирована на учащихся 13-17 лет (8-11 классы). Планирование рассчитано на 3 часа в неделю, 102 часа в год.

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 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. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации. 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 возрасте 13-17 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные взаимодействия в нападении и защите.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому.

Цели программы

1. Содействовать укреплению здоровья детей.
2. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

Задачи программы :

1. Расширение двигательного опыта за счет овладения действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
2. Совершенствование функциональных возможностей организма;
3. Формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
4. Обучение основным элементам игры в баскетбол.

Содержание программы

Содержание курса структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Техника безопасности на занятиях.

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 полукотскока.

- 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.

Передачи и броски мяча

№	Контрольные упражнения
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)
2.	5 штрафных бросков (количество попаданий)
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (количество попаданий)

Таблица оценки тестов

Наименование теста	“5”		“4”		“3”	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
“Змейка” с ведением мяча 2X15 м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
Челночный бег” с ведением мяча 3X10 м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Переда мяча в стену за 30 с	19	18	18	17	17	16

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.

Календарно-тематическое планирование по баскетболу

№	В Инструктаж по технике безопасности: ИОТ № 002-2013.	Количество часов
1.	Инструктаж по технике безопасности: ИОТ № 002-2013.	1

	Правила поведения на занятиях	
2.	Стойка игрока.	1
3.	Передвижение в стойке приставными шагами левым и правым боком.	1
4.	Повороты на месте.	1
5.	Остановка прыжком	1
6.	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте, в парах.	1
7.	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в движении, в парах и тройках.	1
8.	Ловля и передача мяча 2-мя руками в парах и кругу.	1
9.	Ловля и передача мяча со сменой мест.	1
10.	Передача мяча с отскоком от пола	1
11.	Передача одной рукой от плеча.	1
12.	Передача одной рукой снизу	1
13.	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча.	2
14.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1
15.	Ведение мяча шагом и бегом правой и левой рукой.	1
16.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	1
17.	Ведение мяча с изменением высоты отскока шагом и бегом.	2
18.	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек.	1
19.	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек и с броском.	1
20.	Взаимодействие трех игроков с передачами и ведением мяча.	1
21.	Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча.	2
22.	Бросок мяча в кольцо 2-мя руками от груди на месте.	1
23.	Бросок мяча в кольцо после ловли.	1
24.	Бросок мяча в кольцо после ведения.	1
25.	Бросок мяча в кольцо с заданных точек	2
26.	Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов.	2
27.	Бросок мяча в кольцо с разных точек.	1
28.	Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов.	2
29.	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча с места.	1
30.	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ловли.	1
31.	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ведения.	1
32.	Штрафной бросок.	2
33.	Бросок одной рукой сверху на месте.	2
34.	Бросок одной рукой сверху в движении.	2
35.	Бросок «крюком».	2
36.	Бросок от головы в прыжке	2
37.	Разыгрывание спорного мяча.	1
38.	Индивидуальная защита.	2
39.	Подбор мяча в защите	2
40.	Вырывание и выбивание мяча после подбора.	2
41.	Выбивание мяча сзади.	2
42.	Работа с мячом в нападении	2

43.	Перехваты мяча	2
44.	Накрывание мяча, взятие отскоков от щита (подбор).	1
45.	Жонглирование мячом.	2
46.	Командная защита	2
47.	Зонная защита.	3
48.	Личная защита.	2
49.	Смешанная защита.	2
50.	Заслоны для игрока с мячом, без мяча.	2
51.	Противодействие быстрому прорыву	2
52.	Противодействие центрному игроку	2
53.	Защита вблизи корзины.	2
54.	Защита при вбрасывании мяча.	2
55.	Нападение против личной защиты	2
56.	Нападение против зонной защиты.	2
57.	Взаимодействие при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1
58.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	2
59.	Отвлекающие действия. Финт на бросок – проход к щиту.	2
60.	Выполнение конкретных задач в процессе учебно-тренировочной игры.	1
61.	Контроль, разбор выполненного задания или его элементов.	1
62.	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.	1
63.	Судейство.	2
64.	Учебная игра.	5
65.	Товарищеская встреча.	1
66.	Соревнования по баскетболу.	2