

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4» с. Киевка
356702, Ставропольский край, Апанасенковский район, с. Киевка,
ул. Октябрьская 79, тел: 8(865)5574523, school4ap@yandex.ru

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2024г.
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СОШ №4 с. Киев
Коваленко С.В.
Приказ № 112/3
от «30» августа 2024г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно – спортивной направленности
«Баскетбол»

Уровень программы: базовый
Возрастная категория: от 15 до 17 лет
Состав группы: 17 человек
Срок реализации: 1 год
ID-номер программы в Навигаторе: #4973

Автор-составитель: Слизский В
учитель физической культ

с. Киевка
2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Баскетбол- это гармоничное развитие занимающихся, всестороннее совершенствование двигательных способностей.

Актуальность- сохранение здоровья обучающихся.

Занятие баскетболом направлены на развитие основных физических качеств, укрепление здоровья обучающихся.

Данная программа отличается от существующих тем, что она написана в зависимости от специфики работы секции. За основу составления программы взята программа для внешкольных образовательных учреждений и комплексная программа «Физического воспитания 1-11 классы».

Баскетбол имеет тесную связь с такими общеобразовательными школьными предметами, как физическая культура, биология, физика.

Занятия баскетболом способствуют выпускникам данной секции поступить на факультеты ВУЗов и колледжей со спортивной направленностью.

Национальный региональный компонент программы реализуется через досуговые мероприятия и беседы о развитии данного вида спорта в Республике Коми.

Цели и задачи программы.

Цели программы: Приобщить обучающихся к здоровому образу жизни.

ОБУЧАЮЩИЕ ЗАДАЧИ:

1. Научить техническим приемам в баскетболе и тактическим действиям;
2. Обучить правилам техники безопасности на занятиях баскетболом;
3. Научить правилам игры баскетбола;

РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАДАЧИ:

1. Развить необходимые для дальнейшего совершенствования физические качества (координация движений, силу, выносливость, быстроту, ловкость);
2. Способствовать гармоничному развитию всего организма в целом;

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:

1. Привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
2. Популяризовать спортивную игру «Баскетбол»;
3. Содействовать формированию коллективных умений;
4. Привить интерес к соревновательной деятельности;
5. Развить морально-волевые качества личности в спорте;

Характеристика программы.

Тип - дополнительная образовательная программа.

Направленность - физкультурно-спортивная.

Вид – модифицированная.

Организационно педагогические основы обучения.

В секции баскетбола занимаются девочки и мальчики в возрасте 15-17 лет, имеющие допуск физкультурно-врачебного диспансера.

Набор детей проводится в МОУ «Гимназия №1» в начале учебного года по заявлениям родителей.

При успешном освоении программы обучающиеся переводятся на следующий год обучения.

Форма проведения занятий- групповая. В ходе обучающего процесса предусмотрено проведение товарищеских встреч и соревнований.

Сроки реализации программы.

Кол-во часов в неделю	Кол-во недель в году	Кол-во часов в году
1	34	34

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Модель выпускника: Обучающийся физически здоровый, знающий правила техники безопасности на занятии, основные правила гигиены и закаливания, умеющий выполнять основные технические приемы и тактические действия в баскетболе.

Контроль за освоением обучающимися программы осуществляется по итогам этапов педагогического контроля (тестирование по общей и специальной физической подготовке, теории, участие в соревновательной деятельности).

По окончании занятий баскетболом, занимающийся получает зачетную книжку спортсмена.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ГРУППЫ

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Официальные правила игры в баскетбол..	1	3	-
2	Восстановительные мероприятия в спорте.	1	3	-
3	Методы спортивной тренировки.	1	1	-
4	Профилактика вредных привычек (алкоголизм, курение, наркомания).	1	1	-
5	Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях.	1	3	-
6	Общая и специальная физическая подготовка.	1	-	3
7	Основы техники и тактики игры.	1	-	3
8	Контрольные игры, товарищеские встречи и соревнования.	1	-	1
9	Тестовые испытания по физической и технической подготовке.	1	-	2
10	Посещение соревнований, спортивных мероприятий.	1	-	2
11	Судейская практика	1	-	1
	Итого:	11	11	12

Содержание учебного материала и последовательность обучения.

1.Официальные правила игры в баскетбол

Теория:

- Роль судей их права и обязанности.
- Нарушения и наказания. Права и обязанности игроков.

2. Восстановительные мероприятия в спорте

Теория:

- Релаксация. Витаминизация. Питание.

3. Методы спортивной тренировки

Теория:

- Игровой метод. Круговой метод. Соревновательный метод...

4 . Профилактика вредных привычек

Теория:

- *Беседа* о вреде курения, алкоголя, наркотических веществ;

5. Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях

Теория:

- *Основные требования к участникам соревнований по баскетболу;*

6. Общая и специальная физическая подготовка

Практика:

а) *Упражнения общефизической разминки:*

- *беговые упражнения (бег с изменением ритма, темпа, направления движения из различных исходных положений);*

- *прыжковые упражнения;*

- *ОРУ на основные группы мышц;*

б) *Упражнения специальной разминки:*

- *разминка лучезапястных и голеностопных суставов;*

- *упражнения с сопротивлением;*

- *упражнения с мячами (индивидуально и в парах), жонглирование;*

- *прыжковые упражнения (прыжки на двух через скамейки, прыжки с доставанием подвешенных предметов, прыжки вверх из упора присев);*

в) *Упражнения с метанием:*

- *метание теннисного мяча ;*

- *метание баскетбольного мяча в щит;*

- *толчки и броски набивного мяча на дальность, партнеру, в цель (массой до 4 кг).*

г) *Разновидности бега:*

- *равномерный бег;*

- *бег с ускорением;*

- *челночный бег;*

- *бег по заданию (с изменением направления и скорости движения, с остановкой, с выпрыгиванием, и.т.д.)*

д) *Подвижные и учебные игры:*

- *«Перестрелка»;*

- *«Пионербол»;*

- *Баскетбол (по упрощенным правилам)*

- *варианты эстафетного бега (в том числе и круговые эстафеты) беговые и с элементами баскетбольной техники.*

7. Основы техники и тактики игры

Практика:

а) *Стойки, перемещения, повороты, остановки:*

- *сочетание передвижений остановок, прыжков с техническими приемами нападения;*

- *передвижение парами в нападении и защите лицом к друг другу;*

- *прыжок вперед-вверх толчком одной с приземлением на другую;*

- *передвижение приставными шагами правым и левым боком, переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком;*

- *стойка защитника, стойка баскетболиста;*

- *перемещение в стойках приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;*

- *повороты без мяча и с мячом на месте и в движении;*

- *остановка в 2 шага и прыжком после ускорения;*

- *остановка в шаге;*

- *комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение);*

б) *Ловля и передача мяча:*

- *ловля скрытых передач;*

- *ловля мяча после резкого входа в трехсекундную зону;*

- *ловля голевых передач;*

- *ловля и передача мяча при встречном движении;*

- *ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперед;*

- *двумя от груди стоя на месте и в движении, в парах с пассивным сопротивлением соперника;*

- *в движении с параллельным смещением игроков;*

- на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах;
- одной от плеча на месте и в движении, в парах с пассивным сопротивлением соперника;
- с отскоком от пола;
- ловля и передача мяча с шагом;
- передача одной от плеча после ведения;
- комбинации из освоенных элементов;
- в) Броски мяча по кольцу:
 - бросок мяча в прыжке с ближних и средних дистанций;
 - бросок «крюком»;
 - добывание мяча после отскока от щита;
 - штрафной бросок одной рукой;
 - одной рукой от груди после ведения и остановки (в щит);
 - двумя руками от груди после ведения и остановки (в щит);
 - бросок мяча двумя от груди, стоя на месте (в корзину);
 - бросок мяча в корзину одной рукой с места;
 - бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения или ловли;
 - бросок мяча в корзину одной рукой после ведения или ловли;
 - бросок в движении после двух шагов;
 - бросок в прыжке с места одной рукой;
 - броски с пассивным противодействием защитника;
 - броски с максимального расстояния 4.80 м в прыжке;
 - комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков);
- г) Ведение мяча:
 - проходы из положения спиной, боком к щиту при активном сопротивлении противника;
 - обводка на максимальной скорости с различными маневрированиями;
 - ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой шагом и бегом;
 - ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения;
 - ведение мяча с изменением высоты отскока, в низкой, средней и высокой стойке;
 - комбинации из освоенных элементов(ловли, передачи, ведения, бросков);
 - ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника;
- д)Тактические действия:
 - противодействие игрокам находящимся в различных зонах площадки;
 - смена форм защиты в зависимости от конкретной игровой ситуации;
 - держание игрока с мячом в защите;
 - позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину;
 - вырывание и выбивание мяча у игрока , сделавшего остановку после ведения;
 - вырывание и выбивание мяча у игрока , двигающегося с ведением;
 - перехват мяча;
 - защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча;
 - передвижения защитника при индивидуальных защитных действиях;
 - нападение быстрым прорывом (3:2)
 - взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»;
 - тактика свободного нападения;
 - позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков;
 - игровые задания (2:1), (3:1), (3:2), (3:3);

8. Контрольные игры

Практика:

- Игры с установкой на проверку выполнения определенных технических и тактических действий;
- Учебные игры с установкой на отработку определенных технических и тактических действий.

9 .Тестовые испытания по физической и технической подготовке

Практика:

- а) по физической подготовке.

№	Виды испытаний	Требования с учетом возраста	
		15 лет	16-17 лет
1	Челночный бег 3*10 метров	8.4-8.8 -9.2	8.3-8.7 -9.1
2	Метание набивного мяча(1 кг) из-за головы сидя	4.45-4.00-3.65	4.90-4.50-4.00
3	Метание набивного мяча(1 кг) из-за головы стоя	6.8-6.3-5.8	7.4-6.8-6.4
4	Прыжок в длину с места	170-158-152	190-180-165

б) по технической подготовке.

№	Виды испытаний	Требования с учетом возраста	
		15лет	16-17 лет
1	Передачи мяча в круг двумя руками от груди с расстояния 5 метров; высота цели 150 см.. (количество точных передач за 20 сек)	16-14-13	16-14-13
2	Броски мяча двумя руками после ловли, стоя на месте (количество попаданий в корзину из 5 попыток)	5-4-3	5-4-3
3	Передача мяча в круг одной от плеча с расстояния 2 метра (количество точных передач за 20 сек.)	16-14-13	17-15-14
4	Броски мяча одной рукой от плеча после ведения с правой и левой стороны (количество попаданий в корзину с 5 попыток)	5/4-4/3-3/2	5/4-4/3-3/2
5	Броски мяча с места двумя руками от груди или одной от плеча с расстояния 5 м (выполняется по 5 попыток с каждой из пяти точек)	14-12-10	14-12-10

Примечание:

-испытания № 2, 4 практиковать ежемесячно;

-систематически проверять и закреплять знания учащихся по выполнению технических приемов, тактических действий и правил игры.

10. Посещение соревнований, спортивных мероприятий

11. Судейская практика

Практика:

- умение судить тренировочные игры, владеть терминологией и жестами судьи;

Методическое обеспечение программы:

Программа включает в себя такие формы занятий как беседа, тренировочный процесс, подвижные и спортивные игры, соревнования, тестовые испытания.

Применяются такие методы работы как наблюдение, сравнение, анализ, самоанализ, демонстрация.

Для подготовки и проведения занятий используется методическая литература и методические разработки.

Материально-техническая база: спортивный зал, баскетбольные мячи, секундомеры;

Техническое оснащение занятий: магнитофон, мультимедийные установки, видеокамера.

Формы подведения итогов:

Вид контроля	Цели, задачи	Содержание	Формы	Критерии
1.Предварительный	Определить уровень развития основных физических качеств на начало учебного года	-прыжок в длину с места; -челночный бег; -бросок набивного мяча стоя и сидя;	Тестовые испытания по ОФП.	5-ти балльная шкала
2.Текущий	Определить степень овладения основными техническими приемами в баскетболе	Передачи мяча в круг двумя руками от груди; Броски мяча двумя руками после ловли, Передача мяча в круг одной от плеча Броски мяча одной рукой от плеча после ведения с правой и левой стороны Броски мяча с места двумя руками от груди или одной от плеча с расстояния 5 м соответствующие данному году обучения.	Тестовые испытания по СФП.	5-ти балльная шкала
3.Итоговый	Определить уровень развития основных физических качеств	-прыжок в длину с места; -челночный бег; -бросок набивного мяча стоя и сидя;	Тестовые испытания по ОФП.	5-ти балльная шкала
4.Итоговый	Определить степень овладения основными техническими и тактическими приемами в баскетболе программ I,II, III,IV,V годов обучения	Передачи мяча в круг двумя руками от груди; Броски мяча двумя руками после ловли, Передача мяча в круг одной от плеча Броски мяча одной рукой от плеча после ведения с правой и левой стороны Броски мяча с места двумя руками от груди или одной от плеча с	Тестовые испытания по СФП.	5-ти балльная шкала

		расстояния 5 м соответствующие данному году обучения.		
--	--	--	--	--

Список литературы:

1. В.И. Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа Физического воспитания 1-11 классов общеобразовательных учреждений» Москва. «Просвещение» 2011.
2. А.Т. Паршикова «Программа для общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета Физическая культура» Москва. «Просвещение» 2002.
3. «Баскетбол - уроки спорта», Москва, «АСТ-АСТрель» 2004.