

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2

624192, г.Невьянск, ул.Самойлова, 4; тел.(34356) 2-22-01, 2-26-12
факс:8(34356)22201; E-mail: shkola2.ru@mail.ru; ИНН 6621008148; КПП 662101001

РЕКОМЕНДОВАНА
к реализации на заседании
ШМО учителей

спорт. школа, физ. культура
(протокол № 1 от 30.08.24 г.)

Руководитель ШМО

Бессонова О.В.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
школы по УВР

И.И. Бобровицкий
«30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ
№2

И.Р. Семячкова

Приказ № 124/1-0
от «05» сентября 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Баскетбол»

Возраст обучающихся – 10 - 15 лет
Срок реализации программы – 1 год
Количество часов в год – 68 ч.
Педагог, реализующий программу –

Невьянск

2024 год

1. Основные характеристики общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа секционной работы «Баскетбол» предназначена для организации занятий дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в МАОУ СОШ №2.

Актуальность введения программы

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Урок баскетбола в школе рассматривается нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороны игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Польза от занятий баскетболом огромна – вовлечение учащихся в регулярные занятия баскетболом должно всемерно поощряться, это не погоня за медалями и рекордами, - это здоровье миллионов, это готовность к труду, это подготовка к военной службе:

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Адресат программы. Разновозрастная группа детей 10 – 15 лет.

Режим занятий. Согласно расписанию дополнительного образования занятия проходят еженедельно по 2 часа в неделю с продолжительностью занятий 40 минут. Число детей, одновременно находящихся в группе от 10 до 14 человек.

Объем общеразвивающей программы. Максимальная учебная нагрузка обучающегося 80 часов (2 часа в неделю).

Срок освоения программы - 1 учебный год.

Уровень освоения программы: базовый

Формы проведения занятий. Дополнительные занятия проводятся в виде практических занятий по разделам программы. Все предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия; участие в соревнованиях. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и

контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Приоритетные образовательные технологии и методики работы определяются в соответствии со спецификой физкультурно-спортивной направленности. Для освоения предметно-тематического содержания применяется репродуктивная технология и технология подготовки к соревнованиям.

На занятия допускаются обучающиеся, допущенные по состоянию здоровья к занятиям физкультурой.

На занятиях используются методы рассказа, показа и многократного повторения упражнений и двигательных действий.

Формы контроля:

- Текущий: наблюдение, тестирование, учебная игра.
- Итоговый: учебная игра, соревнования.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни.

Задачи:

обучающие:

- ознакомить с историей развития баскетбола;
- освоить технику и тактику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- подготовить инструкторов и судей по баскетболу.

воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план общеразвивающей программы «Баскетбол»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1	Раздел 1.					
1.1	Теоретические сведения	1	1	0	Фронтальная	
1.2	Обучение техники и тактики навыков учащихся	20	4	16	Индивидуальная, групповая, фронтальная	Товарищеские матчи
1.3	Общеспортивная подготовка	11	2	9	Индивидуальная, групповая, фронтальная	Контрольные испытания
1.4	Специально физическая подготовка	20	4	16	Индивидуальная, групповая, фронтальная	Контрольные испытания, товарищеские матчи
1.5	Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры	16	2	14	Индивидуальная, групповая, фронтальная	Товарищеские матчи, участие в соревнованиях
Итого часов:		68	13	55		

Содержание учебного (тематического) плана:

№ п/п	Тема занятия	Основные виды деятельности учащихся	Кол-во часов	УУД
1.	Техника безопасности. Баскетбол-история развития. Контрольные испытания.	Повороты, разновидность ходьбы, бега, упр. на осанку. Подвижные игры.	1	Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. моделировать технику действий и приемов баскетболиста. соблюдать правила безопасности.
2.	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	1	выполнять изучаемые упражнения

3.	Техника передачи одной рукой от плеча	технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении	1	выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете
4.	Передача двумя руками над головой. Техника передач двумя руками в движении	технику передач двумя руками над головой технику передач двумя руками в движении; правила игры	1	выполнять передачи одной и двумя руками, повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»
5.	Техника броска после ведения мяча	технику броска после ведения	1	выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре
6.	Техника поворотам в движении	технику поворотам в движении	1	выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине
7.	Техника ловли мяча, отскочившего от щита	технику ловли мяча, отскочившего от щита	1	выполнять перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
8.	Техника броскам в движении после ловли мяча	технику броска в движении после ловли мяча	1	выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
9.	Техника броскам в прыжке с места	технику броскам в прыжке с места	1	выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
10.	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	1	выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра

11.	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	1	выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
12.	Учет по технической подготовке	технику зачетных упражнений	1	выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
13.	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	1	выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре
14.	Техника ведения и передач в движении	технику ведения и передач в движении	1	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 x 2, бросок; применять изучаемые приемы в учебной игре
15.	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	1	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре
16.	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	1	выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре
17.	Техника отвлекающих действий на бросок	технику отвлекающих действий на бросок	1	выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре
18.	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	1	выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат
19.	Техника выбивания мяча после ведения	технику выбивания мяча после ведения	1	выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении

20.	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	технику атаки двух нападающих против одного защитника	1	выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 x 1; игра
21.	Выбивания мяча при ведении	технику изучаемых приемов	1	выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра
22.	Передачи одной рукой с поворотом	технику изучаемых приемов	1	Передачи одной рукой с поворотом, броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра
23.	Прием нормативов по технической подготовке	выполнять на результат	1	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
24.	Передачи в движении в парах	технику изучаемых приемов	1	повторить выбивание мяча при ведении, бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.
25.	Передачи в тройках в движении	технику изучаемых приемов	1	передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.
26.	Передачи в движении	технику изучаемых приемов	1	Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 x 1; 3 x 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра
27.	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	1	борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 x 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра
28.	Техника передач мяча. Техника передач мяча, быстрый прорыв после	технику изучаемых приемов	1	Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра

	штрафного броска			Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра.
29.	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока	технику изучаемых приемов	1	Передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.
30.	Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	технику изучаемых приемов	1	Ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра
31.	Закрепление через центрального, заслоны.	технику изучаемых приемов	1	Броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.
32.	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	технику изучаемых приемов	1	Передачи; нападение «тройкой»-подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра
33.	Прием нормативов по технической подготовке	выполнить на результат	1	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
34.	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	технику изучаемых приемов	1	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний
35.	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра. Броски

36.	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	технику изучаемых приемов	2	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 Х 1, 3 Х 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.
37.	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	технику изучаемых приемов	1	«Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра
38.	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	технику изучаемых приемов	1	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра
39.	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	технику изучаемых приемов	2	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра
40.	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	технику изучаемых приемов	2	Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра
41.	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	технику изучаемых приемов	2	Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра

42.	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	1	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра
43.	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	технику изучаемых приемов	1	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра
44.	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	технику изучаемых приемов	1	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра
45.	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	технику изучаемых приемов	1	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра
46.	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	технику изучаемых приемов	1	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра
47.	Закрепление пройденного материала	технику изучаемых приемов	1	Учебная игра. ОФП.
48.	Техника ведения на максимальной скорости	технику изучаемых приемов	1	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.
49.	Прием нормативов по технической и специальной подготовки	выполнить на результат	1	Бег челночным способом, бег на 30 м. с максимальной скоростью.
50.	Техника добивания мяча в корзину	технику изучаемых приемов	1	Добивание мяча в корзину; переключения- подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра

51.	Техника передач в парах, нападения тройкой активным заслоном	технику изучаемых приемов	1	Передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. Учебная игра
52.	Техника бросков и передач в движении	технику изучаемых приемов	2	Броски и передачи в движении; плотная опека на $\frac{3}{4}$ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния
53.	Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	технику изучаемых приемов	2	Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра
54.	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	2	Борьбы за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против неброски с места с расстояния 6 – 7 м.
55.	Броски в движении	технику изучаемых приемов	2	Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра
56.	Закрепление пройденного материала	технику изучаемых приемов	4	Учебная игра. ОФП.
			68	

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты:

Предметные результаты:

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме

Метапредметные результаты освоения курса характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формировании ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Реализация программы «Баскетбол» - это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности: \

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

2. Организационно-педагогические условия

Материально-техническое обеспечение рабочей программы дополнительного образования «Баскетбол»

№ п/п	Наименование оборудования	Количество оборудования
1	"Конструкция баскетбольного щита в сборе"	2
2	Мяч баскетбольный	20
3	Мяч набивной (медицинбол)	4
4	Свисток	10
5	Секундомер	5
6	Стойка для обводки	2
7	Фишки (конусы)	10
8	Барьер легкоатлетический	20
9	Штатив	10
10	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	2 компл.
11	Корзина для мячей	2
12	"Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами"	2
13	Скакалка	20
14	Скамейка гимнастическая	20
15	Утяжелитель для ног	20
16	Утяжелитель для рук	20
17	Эспандер резиновый ленточный	20
18	Гольфы	20
19	Костюм спортивный	20
20	Кроссовки для баскетбола	40
21	Майка	40
22	Шорты спортивные (трусы спортивные)	40
23	Аптечка «ГАЛО»	1
24	Аптечка первой помощи	1
25	Выставочные шкафы	1

Кадровое обеспечение

Программу реализует квалифицированный учитель физической культуры, имеющий подготовку педагога дополнительного образования.

3. Список литературы.

Основные источники

1. Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
2. Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Дополнительные источники

3. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2016.
4. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.
5. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. - М.: ФК, 2012.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики РФ <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Министерства физической культуры, спорта и молодёжной политики Свердловской области <http://minsport.midural.ru>
3. Сайт Международной федерации баскетбола www.fiba.com
4. Сайт Европейской международной федерации баскетбола www.fibaeurope.com
5. Сайт Российской федерации баскетбола www.basket.ru

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 138886899515110284398995661652590028330255961006

Владелец Семячкова Ирина Роландовна

Действителен с 19.03.2024 по 19.03.2025