

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 107»

Принято Педагогическим советом
протокол №1/1 от 30.08.2024



Утверждено

Директор МАОУ СОШ № 107

Рогожина О.А.

Приказ № 28/2-о от 30.08.2024

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол»

Составитель: Фалькина Надежда Алексеевна

Екатеринбург, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	
Введение	1
Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	
Содержание учебного предмета	3
Тематическое планирование спортивной секции «Баскетбол»	4
Список литературы	5

Пояснительная записка

Введение

Рабочая программа по дополнительному образованию «Баскетбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 6-7 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, учебного плана МАОУ СОШ № 107, авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2013 год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся должны **знать**:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу;
- название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

должны **уметь**:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по баскетболу; играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

РЕЗУЛЬТАТ: участие в соревнованиях школьного и городского уровня, судейство школьных соревнований.

Содержание учебного предмета

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Техническая подготовка баскетболиста.
4. Тактическая подготовка баскетболиста.
5. Психологическая подготовка баскетболиста.
6. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
7. Правила судейства соревнований по баскетболу.
8. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

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, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.

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 полуотскока.
- 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 бросок.
- 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.

№	Содержание	Ко- во часов
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка	10
3	Специальная физическая подготовка	45
4	Техническая подготовка	20
5	Тактическая подготовка	20

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.

Распределение учебного времени

Тематическое планирование спортивной секции «Баскетбол»

№	Дата	Тема занятий
1.		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника.
2.		Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника.
3.		Ведение мяча. Ловля и передача мяча.
4.		Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
5.		Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча ударом об пол.
6.		Передача мяча ударом об пол без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника.
7.		Ведение и передача мяча ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника.
8.		Броски одной и двумя руками с места.
9.		Броски одной и двумя руками на месте и в движении.

10.		Броски одной и двумя руками на месте, в движении и прыжке.
11.		Броски мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника.
12.		Броски мяча в прыжке с пассивным сопротивлением защитника.
13.		Броски в прыжке. Повороты с мячом.
14.		Повороты с мячом. Вырывание и выбивание мяча.
15.		Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.
16.		Нападение быстрым прорывом. Штрафной бросок.
17.		Штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». 3 очковый бросок.
18.		Закрепление. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». 3 очковый бросок.
19.		Совершенствование. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». 3 очковый бросок.
20.		3 очковый бросок. Позиционное нападение и личная защита.
21.		Закрепление. 3 очковый бросок. Комбинации из основных элементов баскетбола.
22.		Комбинации из основных элементов баскетбола. Позиционное нападение и личная защита.
23.		Закрепление. Комбинации из основных элементов баскетбола. Позиционное нападение и личная защита.
24.		Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Вырывание и выбивание мяча.
25.		Закрепление. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Вырывание и выбивание мяча.
26.		Вырывание, выбивание, перехват мяча. Взаимодействие трёх игроков
27.		Закрепление. Вырывание, выбивание, перехват мяча. Взаимодействие трёх игроков.
28.		Взаимодействие трёх игроков. Штрафной бросок. 3 очковый бросок.
29.		3 очковый бросок. Броски мяча в движении. Индивидуальные действия игрока.
30.		Закрепление. 3 очковый бросок. Штрафной бросок. Индивидуальные действия игрока.
31.		Броски мяча в движении. Индивидуальные действия игрока.
32.		Броски мяча в движении. Добивание мяча отскочившего от щита.
33.		Добивание мяча отскочившего от щита. Групповые и тактические действия.
34.		Добивание мяча отскочившего от щита. Групповые и тактические действия. Опека игрока.

35.	Групповые и тактические действия. Опека игрока.
36.	Опека игрока. Действия против игрока без мяча.
37.	Закрепление. Опека игрока. Действия против игрока без мяча.
38.	Действия против игрока без мяча и с мячом. 3 очковый бросок. Штрафной бросок.
39.	Закрепление. Действия против игрока без мяча и с мячом. 3 очковый бросок. Штрафной бросок.
40.	Совершенствование. Действия против игрока без мяча и с мячом. 3 очковый бросок. Штрафной бросок.
41.	Упражнение на пресс. Штрафной бросок.
42.	Тактика свободного нападения. 3 очковый бросок.
43.	Тактика свободного нападения. Броски в движении.
44.	Броски в движении. Нападение быстрым прорывом.
45.	Закрепление. Броски в движении. Нападение быстрым прорывом.
46.	Совершенствование. Броски в движении. Нападение быстрым прорывом.
47.	Комбинации из основных элементов баскетбола. Боковые броски.
48.	Позиционное нападение и личная защита.
49.	Личная защита.
50.	Закрепление. Позиционное нападение и личная защита.
51.	Совершенствование. Позиционное нападение и личная защита.
52.	Комбинации из основных элементов баскетбола. Боковые броски.
53.	Закрепление. Комбинации из основных элементов баскетбола. Боковые броски.
54.	Совершенствование. Комбинации из основных элементов баскетбола. Боковые броски.
55.	Нападение быстрым прорывом.
56.	Закрепление. Нападение быстрым прорывом.
57.	Совершенствование. Нападение быстрым прорывом.
58.	Броски мяча «крюком» в движении и прыжке.
59.	Закрепление. Броски мяча «крюком» в движении и прыжке.
60.	Вырывание мяча.
61.	Выбивание мяча.
62.	Перехват мяча.

63.		Взаимодействие двух игроков через заслон.
64.		Закрепление. Взаимодействие двух игроков через заслон.
65.		Совершенствование. Взаимодействие двух игроков через заслон.
66.		Комбинации из основных элементов баскетбола. Опека игрока.
67.		Закрепление. Комбинации из основных элементов баскетбола. Опека игрока.
68.		Комбинации из основных элементов баскетбола. Защита.
69.		Добивание мяча отскочившего от щита.
70.		Добивание мяча отскочившего от щита.
71.		Добивание мяча отскочившего от щита.
72.		Добивание мяча отскочившего от щита.
73.		Добивание мяча отскочившего от щита.
74.		Позиционное нападение и личная защита.
75.		Позиционное нападение и личная защита.
76.		Позиционное нападение и личная защита.
77.		Позиционное нападение и личная защита.
78.		Позиционное нападение и личная защита.
79.		Нападение быстрым прорывом.
80.		Нападение быстрым прорывом.
81.		Нападение быстрым прорывом.
82.		Нападение быстрым прорывом.
83.		Нападение быстрым прорывом.
84.		Вырывание, выбивание, перехват мяча.
85.		Вырывание, выбивание, перехват мяча.
86.		Вырывание, выбивание, перехват мяча.
87.		Вырывание, выбивание, перехват мяча.
88.		Вырывание, выбивание, перехват мяча.
89.		Броски мяча «крюком» в движении и прыжке.
90.		Броски мяча «крюком» в движении и прыжке.

91.		Броски мяча «крюком» в движении и прыжке.
92.		Броски мяча «крюком» в движении и прыжке.
93.		Броски мяча «крюком» в движении и прыжке.
94.		Взаимодействие двух игроков через заслон.
95.		Взаимодействие двух игроков через заслон.
96.		Взаимодействие двух игроков через заслон.
97.		Взаимодействие двух игроков через заслон.
98.		Штрафной бросок.
99.		Штрафной бросок.
100.		Штрафной бросок.
101.		Штрафной бросок.
102.		Броски мяча в движении и прыжке с пассивным сопротивлением защитника.
103.		Броски мяча в движении и прыжке с пассивным сопротивлением защитника.
104.		3 очковый бросок.
105.		3 очковый бросок.

Литература

1. Комплексная программа физического воспитания. В.И. Лях, А.А. Зданевич. М. Просвещение 2013.
2. Упражнения и игры с мячом. Кузнецов В.С. М. 2002 г.
3. Физическая культура в школе З.И. Кузнецов М. Просвещение 1972 г.
4. Спортивные игры Ю.И. Портных М. ФИС 1975 г.
5. Баскетбол учебник для ВУЗов физической культуры Ю. М. Портнов М. ФИС 1997
6. Баскетбол в школе Дулин А.Л. Ижевск 1996
7. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игры и обучение. М., «Физкультура и спорт», 2000 г.