

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа №2  
г.о. Тейково Ивановской области

УТВЕРЖДЕНО  
директор МБОУ СШ №2



Н.Д.Митькова

МБОУ СШ №2

приказ № 111

от « 01 » 09 2023 г

***Дополнительная образовательная  
общеразвивающая программа  
«Баскетбол»***

***на 2023-2024 учебный год***

***Составитель:*** учитель физической культуры Ермолова С.А.  
***Класс:*** 9-11 классы (1 группа-девушки ), 9-11 классы (2 группа-юноши)  
***Год составления:*** 2023

## Пояснительная записка

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания занимающихся, формируя у них целостное представление о волейболе, о возможности повышения работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное - воспитание личности, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса программы обучения игре волейбол. Технические приёмы, тактические действия и собственно игра таит в себе большие возможности для формирования жизненно важных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают их уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности занимающихся;
- воспитание у занимающихся высоких нравственных, патриотических качеств, формирования понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом; воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями
- приобретения знаний в области гигиены и медицины;

- воспитание эстетических качеств личности, морально-волевых, интеллектуальных.

Процесс формирования знаний, умения и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей занимающихся. Поэтому задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на уроке задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, патриотических и эстетических качеств личности учащихся и организацию условий для их лучшего решения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера и занимающегося. Очень важно в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации подобрать для каждого ребенка соответствующие методы и приёмы обучения и воспитания.

Участниками программы являются ученики 9-11 классов.

Программа рассчитана на 136 часов в год.

Материал программы дается в 3 разделах:

#### 1. Физкультурно – оздоровительная деятельность

- а. Знания, необходимые для выполнения физических упражнений и взаимодействия учащихся в коллективе, способы самостоятельной деятельности.
- б. Знания физкультурно-спортивной этики, т.е. умение вести себя в коллективе.
- в. Способы самостоятельной деятельности.

### 3. Спортивная деятельность с элементами физической подготовки

- прикладная физическая подготовка
- прикладные упражнения из видов спорта

#### 3. Введение в профессиональную деятельность.

- Оздоровительные формы занятий физической культурой.
- Физкультурные праздники.
- Судейство спортивных соревнований.
- Тестирование физической подготовленности.

Выполнение задач обучения во многом зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения. Важное условие результативного обучения - точный показ разучиваемых движений, необходимое количество повторений, упражнений не только на одном, но и в целой системе занятий. В ходе всего урока следует постоянно обращать внимание учащихся на правильное выполнение всех заданных движений.

При организации тренировки следует строго соблюдать правила безопасности.

#### **Основы знаний.**

Режим питания при занятиях физической культуры. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Способы уменьшения влияния стресса. Индивидуальные подходы к заботе о здоровье. Цели физического воспитания. Традиции семейного физического воспитания. Организация и самостоятельное проведение занятий физическими упражнениями с группой товарищей (контроль за физической нагрузкой).

## **Общая физическая подготовка**

Старты из различных исходных положений по внезапному и неожиданному сигналу; спринт, ускорение по 50-60 м. повторный и переменный бег на отрезках 100-200 м. упражнения с отягощениями; в висах и упорах; силовые упражнения с партнером. Прыжки, напрыгивание; прыжки в глубину; высокодаляекие и опорные прыжки; прыжки через препятствие, кульбиты. Передвижение на лыжах; повторное и переменное прохождение отрезков 400-600 м. прохождение дистанции в 12-14 км.

## **Специальная подготовка баскетболистов.**

Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование техники в игровых ситуациях. Передачи мяча на месте, в движении, в парах, тройках. Зонная и персональная защита.. Нападение быстрым прорывом, позиционное нападение. Страховка. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Двусторонняя игра по правилам.

Содержание данного тематического планирования рассчитано на восемь часов в неделю при раздельном обучении мальчиков и девочек.

## **Требования к уровню подготовки занимающихся.**

Контрольное упражнение	Мальчики			Девочки		
	Выс.	Сред.	Низ.	Выс.	Сред.	Низ.
1. Бег 100м, с	13.1	13.7	14.3	15.8	17.5	18.2
2. Челночный бег 6х5м, с	9.8	10.0	10.2	10.8	11.1	11.4
3. Прыжок в длину с места, см	240	225	215	185	175	165
4. Метание набивного мяча 1 кг в прыжке, м	15.0	13.0	11.0	11.4	9.4	7.4
5. Передача от груди в движении партнеру (качество)	-	-	-	-	-	-
6. Штрафной бросок (из 10 возможных)	8	6	4	7	5	3
7. Бросок в кольцо с двух шагов (из 10 возможных)	9	8	7	9	8	7
8. Броски из-за трехочковой линии(из 10 возможных)	6	4	2	6	4	2
9. Баскетбольная эстафета	0:34	0:38	0:42	0:42	0:46	0:50

## **Планируемые результаты**

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут

знать:

1. Историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире.
1. Олимпийские игры современности (Сочи – 2014).
2. правила техники безопасности.
3. оказание помощи при травмах и ушибах.
4. названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
5. типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
6. упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
7. контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
8. основное содержание правил по баскетболу.
9. жесты судьи по баскетболу.
10. игровые упр., подвижные игры, эстафеты с элементами б/б.

уметь:

1. соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
2. выполнять технические приемы и тактические действия;
3. контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
4. играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
5. демонстрировать жесты судьи;
6. проводить судейство по баскетболу.

Демонстрировать:

1. Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения,
2. в ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;

3. броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

**Универсальными компетенциями** учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить упр. по баскетболу во время самостоятельных занятий.

**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.

### Контрольный тест

№	Тесты	результат					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4



4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

### Список литературы.

- «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
- журналы «Физкультура в школе».
- «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
- комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
- примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
- программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
- «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

Интернет ресурс: 1. <http://reftrend.ru/835574.html> 2. [http://www.do-oc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com\\_content&task=view](http://www.do-oc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view) 3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146> 4. [http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye\\_dejstvija\\_v\\_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U](http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U) 5. <http://леснаяшкола.pf/documents/Uroki/Basketbol.pdf>

