

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Арбузовская средняя общеобразовательная школа имени кавалера ордена
Мужества майора Попова С.Н»

«Согласовано» Заместитель директора по ВР 29.08.2024 _____ О.Н Князева	«Утверждаю» Директор МБОУ «Арбузовская СОШ»  С.В. Саблина Приказ № 155 От 30.08.2024 г.
---	---



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Студии «Спортивные игры»
Оздоровительной направленности
Дополнительное образование
8-11 класс
На 2024-2025 учебный год

Составила:
Савельева Татьяна Сергеевна,
учитель физической культуры
первой квалификационной
категории

ст. Арбузовка
2024

Пояснительная записка

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть баскетбол.

Место программы в образовательном процессе.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. **Цель программы** – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Привитие ученикам организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю: 4 занятия в неделю; продолжительностью занятия 45 мин.(136 часов)

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 8–11-х классов представлено в примерном учебном плане.

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.

Качества личности учащихся

Морально-волевые качества, которые развиваются в процессе занятий баскетболом:

сила воли - способность преодолевать значительные затруднения.

трудолюбие, настойчивость, терпеливость – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.

выдержка и самообладание - это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.

решительность – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.

мужество и смелость – это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.

уверенность в своих силах – это качество, является основой бойцовского характера.

дисциплинированность – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.

самостоятельность и инициативность – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.

воля к победе - проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками,

обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В

прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Литература для учителя: Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.

Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.

Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.

Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка

Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин

Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.

Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год

тематическое планирование секции «Баскетбол», 136 часов.

1	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов	Развитие и укрепление физических качеств учащихся	
2,3	Совершенствование упражнений ОФП	Совершенствование силы, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести.	
4-5	Зачетные требования	Контроль умений и навыков	
6-7	Правила техники баскетбола	Познакомить с многообразием и классификацией техники игры.	
8-9	Техника нападения. ОФП	Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча, ведения, бросков по кольцу.	
10	Техника перемещений	Отрабатывать приемы перемещений	

11	Тактика перемещений. СФП	Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, остановки и поворотов.	
12-13	Техника владения мячом	Отрабатывать приемы ловли, передачи мяча	
14-15	Передача мяча двумя руками от груди. ОФП	Совершенствовать навыки передачи мяча двумя руками от груди	
16-17	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола	Отрабатывать приемы передачи мяча	
18	Передача мяча двумя руками сверху. ОФП	Отрабатывать приемы передачи мяча	
19-20	Передача мяча одной рукой от плеча Техника безопасности	Совершенствовать приемы передачи мяча	
21-22	Передача мяча одной рукой сверху (крюком)	Совершенствовать приемы передачи мяча	
23-24	Передача мяча одной рукой снизу. ОФП	Совершенствовать приемы передачи мяча	
25-26	Передача мяча одной рукой за спиной	Совершенствовать приемы передачи мяча	
27-28	Передача мяча снизу назад	Отрабатывать приемы передачи мяча	
29-30	К.у. Приемы передачи мяча	Контроль умений выполнять приемы передачи мяча	
31	Совершенствование ОФП	Развитие навыков подвижности, ловкости. взаимовыручки	
32	Совершенствование СФП	Совершенствование индивидуальных способностей	
33	Игра Техника безопасности	Отработка приемов передачи мяча разными способами	

34-35	Техника ведения мяча	Совершенствование техники ведения мяча	
36-37	Техника бросков мяча по кольцу	Совершенствовать навыки броски по кольцу	
38-39	Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП	Совершенствовать навыки броски по кольцу	
40-41	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	Совершенствовать навыки броски по кольцу	
42	Бросок одной рукой в прыжке Техника безопасности	Отрабатывать навыки игры по изученным правилам	
43-45	Игра баскетбол. ОФП	К.у. способностей по изученным правилам	
46	Бросок двумя руками. ОФП	Развивать гибкость, силу воли, терпение, выносливость	
47-48	Ведение мяча	Совершенствовать приемы игры	
49-50	Техника защиты	Совершенствовать приемы защиты	
51-52	Техника перемещений	Совершенствовать приемы перемещений	
53	Упражнения ОФП	Развивать физические качества	
54-55	Перехват мяча. ОФП	Совершенствовать навыки игры	
56-57	Вырывание мяча Техника безопасности	Совершенствование техники овладения мячом	
58-59	Выбивание мяч. СФП	Совершенствование техники выбивания мяча	
60-62	Техника накрывания мяча	Отработка умений овладения мячом	
63	Соревнование по	К./у. техники игры	

	баскетболу. ОФП		
64-65	Сочетание приемов игры в баскетбол	Совершенствование физических качеств учащихся	
66-67	Соревнование по баскетболу между классами.	Совершенствование физических качеств учащихся	
68-69	Технические приемы баскетболиста	Изучение теоретического материала	
70-71	Упражнения в передвижении. СФП	Отработка двигательных навыков (бег, прыжки на месте толчком одной двумя ногами, остановка, построение парами)	
72-73	Упражнения в ловле и передачах Техника безопасности	Отрабатывать физические навыки (построение по 3 человека, встречными колоннами,	
74-75	Совершенствование техники передвижения	Воспитание культуры исполнения правил игры	
76	Совершенствование упражнений в бросках	Совершенствование физических качеств учащихся	
77-78	Упражнения в ведении. ОФП Техника безопасности	Отрабатывать навыки построения колоннами, обводки препятствий, построение группами	
79-80	Упражнения в перемещениях защитника	Совершенствование навыков перемещения (произвольное, в парах)	
81-82	Подвижные игры Техника безопасности	Закрепление двигательных способностей учащихся	
83-84	Упражнения в овладении мячом. СФП	Совершенствование умений и навыков построения вокруг, построения по три человека	
85-86	Теоретический материал. Условия	Воспитание культуры исполнения отработанных правил	

	выполнения упражнений		
87	Соревнование по баскетболу	Совершенствовать правила игры, изученные ранее	
88-90	Тактика нападения. Волевая подготовка	Познакомить с общими требованиями	
91-93	Индивидуальные действия	Отрабатывать навыки игры	
94-96	Групповые действия	Отрабатывать навыки игры	
97-98	Правила пересечения	Совершенствовать навыки игры	
99- 100	Тактические комбинации игры. СФП	Отрабатывать комбинации игры (тройка, малая восьмерка,скрестный выход,наведение на двух игроков)	
101- 102	Командные действия. Волевая подготовка Техника безопасности	Совершенствовать умения стремительного нападения, позиционного нападения, эшелонированного прорыва	
103- 104	Тактика защиты. СФП	Отработка противодействий атакующих	
105- 106	Индивидуальные действия	Укрепление физических способностей	
107- 108	Командные действия	Совершенствовать правила игры	
109- 110	Игра баскетбол. СФП Техника безопасности	Совершенствовать систему смешанной защиты	
111- 112	Тактическая подготовка баскетболистов (теория)	Формировать культуру игры, прививать интерес к физкультуре и спорту	
113- 114	Тактика нападения. Игра баскетбол.	Совершенствовать навыки группового взаимодействия, в командных действиях	

	СФП.		
115-116	Тактика защиты. Игра баскетбол	Отработка навыков индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. К./у.	
117-118	Соревнования между командами спортивной секции двух школ.	Совершенствовать навыки командных взаимодействий	
119-120	Упражнения общей физической подготовки. СФП. Техника безопасности	Отрабатывать и закреплять физические способности и навыки учащихся	
121-122	Общие правила игры в баскетбол. К./у.	Контроль теоретических знаний учащихся	
123-124	Зачетное занятие Техника безопасности	Контроль техники выполнения тактических приемов игры	
125-126	Волевая подготовка учащихся	Совершенствование навыков игры	
127-128	Соревнования по баскетболу	Совершенствовать навыки игры	
129-131	Защитник, нападающий, заслон.	Совершенствовать навыки выполнения упражнения	
132-133	Броски с точек	Совершенствовать навыки техники бросков	
134	Личная и групповая защита	Совершенствовать навыки защиты	
135	Позиционное нападение	Совершенствовать навыки техники выполнения	
136	Игра «Баскетбол» Техника безопасности	Совершенствовать навыки техники и тактики игры	