

Управление образования Администрации городского округа Сухой Лог
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10»

Принято на заседании
координационно - методического совета
протокол № 1 от 29 августа 2022 г.



Утверждаю
Директор MAOY COII № 10
О. А. Просвирякова
приказ № 182-од от 29 августа 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

Секция «Баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Контингент обучающихся: 2 – 11 класс

Срок реализации: 1 год

Составитель:
С.В. Пилипака,
преподаватель-организатор ОБЖ,
ВКК

с. Новопышминское,
2022 г.

Управление образования Администрации городского округа Сухой Лог
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10»

Принято на заседании
координационно - методического совета
протокол № 1 от 29 августа 2022 г.

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 10
_____ О. А. Просвирякова
приказ № 182-од от 29 августа 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

Секция «Баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Контингент обучающихся: 2 – 11 класс

Срок реализации: 1 год

Составитель:
С.В. Пилипака,
преподаватель-организатор ОБЖ,
ВКК

с. Новопышминское,
2022 г.

Пояснительная записка

Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи). Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, 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. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

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

Цель программы: развитие физических качеств обучающихся через организацию практических и теоретических занятий по баскетболу.

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.

Направленность: физкультурно-спортивная

Контингент учащихся: занятия проводятся для учащихся двух возрастных групп: 2-5 классы (8-12 лет) и 6 - 11 классы (12 – 17 лет).

Режим занятий: 1 группа (2 - 5 классы) – 1 академический час в неделю 34 занятия в год, 2 группа (6-11 классы) – 2 академических час в неделю с 10-минутным перерывом (68 часов в год).

Срок реализации программы: 1 год

Форма организации процесса обучения:

Словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

Практические методы: метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Формы обучения: Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Планируемые результаты:

- овладение знаниями правил игры в баскетбол;
- овладение навыками техники и тактики баскетбола;
- овладение умением правильно применять технические и тактические приемы в игре,
- повышение уровня физического развития учащихся.

Формы представления результатов: соревнования, дружеские встречи, турниры.

Содержание программы:

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

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.

Учебный план секционных занятий по баскетболу (1 группа – 2-5 классы)

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоритическая подготовка	2	2	0	Тестирование
2	Техническая подготовка	10	0	10	Контрольные упражнения
3.	Тактическая	10	0	10	Контрольные упражнения
4.	Физическая	12	0	12	Контрольные упражнения
5.	Итого занятий	34	1	32	

Учебный план секционных занятий по баскетболу (2 группа – 6-11 класс)

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоритическая подготовка	2	2	0	Тестирование
2	Техническая подготовка	20	0	20	Контрольные упражнения
3.	Тактическая	20	0	20	Контрольные упражнения
4.	Физическая	26	0	26	Контрольные упражнения
5.	Итого занятий	68	2	66	

Раздел I. Теоретическая подготовка:

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Правила судейства соревнований по баскетболу.

Раздел II. 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.

Раздел III. 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.

Раздел IV. Физическая подготовка:

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).

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.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (2-5 класс)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	8.09	15:30- 16:10;	Теоритическая		История баскетбола	Спортивный зал	Тестирование
2	Сентябрь	15.09	15:30- 16:10;	Практическая	1	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	Спортивный зал	Контрольные упражнения
3	Сентябрь	22.09	15:30- 16:10;	Практическая	1	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	Спортивный зал	Контрольные упражнения
4	Сентябрь	29.09	15:30- 16:10;	Практическая	1	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	Спортивный зал	Контрольные упражнения
5	Сентябрь	23.09	15:30- 16:10;	Практическая	1	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	Спортивный зал	Контрольные упражнения
6	Сентябрь	06.10	15:30- 16:10;	Практическая	1	Техника передвижений, ведения,	Спортивный зал	Контрольные упражнения

						передач, бросков		
7	Октябрь	13.10	15:30- 16:10;	Практическая	1	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	Спортивный зал	Контрольные упражнения
8	Октябрь	20.10	15:30- 16:10;	Практическая	1	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	Спортивный зал	Контрольные упражнения
9	Октябрь	27.10	15:30- 16:10;	Практическая	1	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	Спортивный зал	Контрольные упражнения
10	Ноябрь	03.11	15:30- 16:10;	Практическая		Техника передвижений, ведения, передач, бросков	Спортивный зал	Контрольные упражнения
11	Ноябрь	10.11	15:30- 16:10;	Практическая	1	Правила соревнований	Спортивный зал	Контрольные упражнения
12	Ноябрь	17.11	15:30- 16:10;	Практическая	1	Тактика нападения	Спортивный зал	
13	Декабрь	24.11	15:30- 16:10;	Практическая	1	Тактика нападения	Спортивный зал	Контрольные упражнения
14	Декабрь	01.12	15:30- 16:10;	Практическая	1	Тактика нападения	Спортивный зал	Контрольные 1 упражнения
15	Декабрь	08.12	15:30- 16:10;	Практическая	1	Тактика нападения	Спортивный зал	Контрольные упражнения
16	Декабрь	15.12	15:30- 16:10;	Практическая	1	Тактика нападения	Спортивный зал	Контрольные упражнения
17	Январь	22.012	15:30- 16:10;	Практическая	1	Участие в соревнованиях	Спортивный зал	Контрольные упражнения

18	Январь	29.12	15:30- 16:10;	Практическая	1	Участие в соревнованиях	Спортивный зал	Контрольные упражнения
19	Январь	12.01	15:30- 16:10;	Соревновательная	1	Участие в соревнованиях	Спортивный зал	Контрольные упражнения
20	Февраль	19.02	15:30- 16:10;	Соревновательная	1	Участие в соревнованиях	Спортивный зал	Контрольные упражнения
21	Февраль	26.01	15:30- 16:10;	Соревновательная	1	Участие в соревнованиях	Спортивный зал	Контрольные упражнения
22	Февраль	02.02	15:30- 16:10;	Практическая	1	Развитие двигательных качеств	Спортивный зал	Контрольные упражнения
23	Февраль	09.02	15:30- 16:10;	Практическая	1	Развитие двигательных качеств	Спортивный зал	Контрольные упражнения
24	Февраль	16.02	15:30- 16:10;	Практическая	1	Развитие двигательных качеств	Спортивный зал	Контрольные упражнения
25	Март	02.03	15:30- 16:10;	Практическая	1	Развитие двигательных качеств	Спортивный зал	Контрольные упражнения
26	Март	09.03	15:30- 16:10;	Практическая	1	Техника передвижений ведения, передач, бросков	Спортивный зал	Контрольные упражнения
27	Март	16.03	15:30- 16:10;	Практическая	1	Техника передвижений ведения, передач, бросков	Спортивный зал	Контрольные упражнения
28	Апрель	13.04	15:30- 16:10;	Практическая	1	Техника передвижений ведения, передач, бросков	Спортивный зал	Контрольные упражнения
29	Апрель	20.04	15:30- 16:10;	Практическая	1	Техника передвижений ведения, передач, бросков	Спортивный зал	Контрольные упражнения
30	Апрель	27.04	15:30- 16:10;	Практическая	1	Техника передвижений	Спортивный зал	Контрольные упражнения

						ведения, передач, бросков		
31	Май	4.05	15:30- 16:10;	Практическая	1	Передача мяча	Спортивный зал	Контрольные упражнения
32	Май	11.05	15:30- 16:10;	Практическая	1	Передача мяча	Спортивный зал	Контрольные упражнения
33	Май	18.05	15:30- 16:10;	Практическая	1	Передача мяча	Спортивный зал	Контрольные упражнения
34	Май	25.05	15:30- 16:10;	Практическая	1	История баскетбола	Спортивный зал	Контрольные упражнения

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (6-11 класс)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2	Сентябрь	8.09	16:30-17:10 17:20-18:00	Теоритическая		История баскетбола	Спортивный зал	Тестирование
3-4	Сентябрь	15.09	16:30-17:10 17:20-18:00	Практическая	1	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	Спортивный зал	Контрольные упражнения
5-6	Сентябрь	22.09	16:30-17:10 17:20-18:00	Практическая	1	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	Спортивный зал	Контрольные упражнения
7-8	Сентябрь	29.09	16:30-17:10 17:20-18:00	Практическая	1	Техника передвижений, ведения, передач,	Спортивный зал	Контрольные упражнения

						бросков		
9-10	Сентябрь	23.09	16:30-17:10 17:20-18:00	Практическая	1	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	Спортивный зал	Контрольные упражнения
11-12	Сентябрь	06.10	16:30-17:10 17:20-18:00	Практическая	1	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	Спортивный зал	Контрольные упражнения
13-14	Октябрь	13.10	16:30-17:10 17:20-18:00	Практическая	1	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	Спортивный зал	Контрольные упражнения
15-16	Октябрь	20.10	16:30-17:10 17:20-18:00	Практическая	1	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	Спортивный зал	Контрольные упражнения
17-18	Октябрь	27.10	16:30-17:10 17:20-18:00	Практическая	1	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	Спортивный зал	Контрольные упражнения
19-20	Ноябрь	03.11	16:30-17:10 17:20-18:00	Практическая		Техника передвижений, ведения, передач, бросков	Спортивный зал	Контрольные упражнения
21-22	Ноябрь	10.11	16:30-17:10 17:20-18:00	Практическая	1	Правила соревнований	Спортивный зал	Контрольные упражнения
23-24	Ноябрь	17.11	16:30-17:10 17:20-18:00	Практическая	1	Тактика нападения	Спортивный зал	
25-26	Декабрь	24.11	16:30-17:10 17:20-18:00	Практическая	1	Тактика нападения	Спортивный зал	Контрольные упражнения

27-28	Декабрь	01.12	16:30-17:10 17:20-18:00	Практическая	1	Тактика нападения	Спортивный зал	Контрольные упражнения
29-30	Декабрь	08.12	16:30-17:10 17:20-18:00	Практическая	1	Тактика нападения	Спортивный зал	Контрольные упражнения
31-32	Декабрь	15.12	16:30-17:10 17:20-18:00	Практическая	1	Тактика нападения	Спортивный зал	Контрольные упражнения
33-34	Январь	22.01	16:30-17:10 17:20-18:00	Практическая	1	Участие в соревнованиях	Спортивный зал	Контрольные упражнения
35-36	Январь	29.12	16:30-17:10 17:20-18:00	Практическая	1	Участие в соревнованиях	Спортивный зал	Контрольные упражнения
37-38	Январь	12.01	16:30-17:10 17:20-18:00	Соревновательная	1	Участие в соревнованиях	Спортивный зал	Контрольные упражнения
39-40	Февраль	19.02	16:30-17:10 17:20-18:00	Соревновательная	1	Участие в соревнованиях	Спортивный зал	Контрольные упражнения
41-42	Февраль	26.01	16:30-17:10 17:20-18:00	Соревновательная	1	Участие в соревнованиях	Спортивный зал	Контрольные упражнения
43-44	Февраль	02.02	16:30-17:10 17:20-18:00	Практическая	1	Развитие двигательных качеств	Спортивный зал	Контрольные упражнения
45-46	Февраль	09.02	16:30-17:10 17:20-18:00	Практическая	1	Развитие двигательных качеств	Спортивный зал	Контрольные упражнения
47-48	Март	16.02	16:30-17:10 17:20-18:00	Практическая	1	Развитие двигательных качеств	Спортивный зал	Контрольные упражнения
49-50	Март	02.03	16:30-17:10 17:20-18:00	Практическая	1	Развитие двигательных качеств	Спортивный зал	Контрольные упражнения
51-52	Март	09.03	16:30-17:10 17:20-18:00	Практическая	1	Техника передвижений ведения, передач, бросков	Спортивный зал	Контрольные упражнения
53-54	Апрель	16.03	16:30-17:10 17:20-18:00	Практическая	1	Техника передвижений	Спортивный зал	Контрольные упражнения

						ведения, передач, бросков		
55-56	Апрель	13.04	16:30-17:10 17:20-18:00	Практическая	1	Техника передвижений ведения, передач, бросков	Спортивный зал	Контрольные упражнения
57-58	Апрель	20.04	16:30-17:10 17:20-18:00	Практическая	1	Техника передвижений ведения, передач, бросков	Спортивный зал	Контрольные упражнения
59-60	Апрель	27.04	16:30-17:10 17:20-18:00	Практическая	1	Техника передвижений ведения, передач, бросков	Спортивный зал	Контрольные упражнения
61-62	Май	4.05	16:30-17:10 17:20-18:00	Практическая	1	Передача мяча	Спортивный зал	Контрольные упражнения
63-64	Май	11.05	16:30-17:10 17:20-18:00	Практическая	1	Передача мяча	Спортивный зал	Контрольные упражнения
65-66	Май	18.05	16:30-17:10 17:20-18:00	Практическая	1	Передача мяча	Спортивный зал	Контрольные упражнения
67-68	Май	25.05	16:30-17:10 17:20-18:00	Практическая	1	История баскетбола	Спортивный зал	Контрольные упражнения

Литература для учителя:

1. А.Н. Каинов - Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации – Волгоград: Учитель 2010.
2. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. Урок физкультуры в современной школе.– М.: Советский спорт, 2007.
3. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя - Москва, «Просвещение», 2002 г.
4. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. Методическое пособие «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол» - М.: «Просвещение, 2013г.
5. Ю.Ф. Буйлин. Мини – баскетбол в школе.

Литература для учащихся:

1. Виленский М.Я.; Туревский И.М.; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл.,– М.: Просвещение, 2011
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! - М.:Просвещение.2004
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011
4. Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011

Материально- техническое обеспечение:

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Скакалки
6. Гимнастические маты
7. Мячи баскетбольные
8. Гантели различной массы
9. Насос ручной со штуцером

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575907

Владелец Просвирякова Ольга Анатольевна

Действителен с 18.04.2022 по 18.04.2023