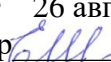


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей №6 г. Данкова Липецкой области

Согласовано на заседании
ШМО учителей физической
культуры и ОБЖ

Рассмотрено,
рекомендовано к
утверждению на заседании
педсовета 30 августа 2021 г.,
протокол №1

Утверждено приказом
МБОУ лицея №6
г. Данкова Липецкой области №
168/2 от 26 августа 2021 г.
Директор  Е.А. Шадрина



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Баскетбол»

Для учащихся 10-11 лет

срок реализации: 240 часов

Составила

Учитель физической культуры:

Фролова Светлана Алексеевна

2021г

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,

Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Цель программы — создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям баскетболом в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи программы:

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение основами баскетбола.

2. Планируемый результат освоения программы:

По завершению обучения обучающийся научится:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- повышенный уровень освоения основ техники баскетбола;
- повышенный уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.
- переход с общеразвивающих программ, на предпрофессиональные.
- выполнение разрядных нормативов, присвоение судейских категорий.

Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение тренировочного плана, контрольных нормативов; участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов.

Должны уметь:

1. Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП по виду спорта баскетбол предусмотренных программой.
2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях города по виду спорта баскетбол.
3. Сохранность контингента группы.

3.СОДЕРЖАНИЕ (240 часа)

Основы знаний о физкультурной деятельности

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила техники безопасности, страховка и самостраховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

Способы физкультурной деятельности

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

Общеразвивающие упражнения

Развитие силовых способностей: комплексы общеразвивающие и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление

комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Спортивные игры (баскетбол)

В разделе «Специальная подготовка представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

- **Упражнения без мяча:** основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.
- **Упражнения с мячом:** ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»), с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.
- **Тактические действия:** групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.
- **Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

Аттестация обучающихся.

Механизм отслеживания результатов по программе:

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

- **вводный**, который проводится на первых занятиях, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.

- **текущий**, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;

- **ИТОГОВЫЙ**, проводимый после завершения всей учебной программы.

Примерные показатели двигательной подготовленности:

Контрольные упражнения (задания)	Юноши		
	5	4	3
Бег 20 метров, (сек)	3,5	3,7	3,9
Бег 60 метров, (сек)	8,8	8,9	9,0
6 – минутный бег, (м)	1400	1250	1000
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	8,3	9,0	9,3
Прыжок в длину с места, (см)	2,05	1,90	1,50
Подтягивание, количество раз	8	6	3

Целью контрольных испытаний являлось: определить уровень технико-тактической подготовленности учащихся физкультурно-спортивной группы на данном этапе, выделить претендентов на перевод в тренировочную группу соответствующего возраста.

Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Каждое испытание учащиеся выполняют по очереди. При выполнении любого теста на всей площадке должен находиться только испытуемый. Каждое испытание вначале объясняется, а затем показывается испытуемым. Это делается для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

В качестве контрольных испытаний были использованы следующие тесты:

а) Перемещение 6х5.

Тест служит для оценки перемещения разными способами.

На площадке чертится квадрат со стороной 5м. На конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) – место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении.

Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5м.), затем по другой стороне квадрата приставными шагами левым боком в защитной стойке (5м.) и спиной вперед (5м.), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, приставным шагом правым боком, в защитной стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.

б) Комбинированное упражнение.

Тест позволяет определить у детей степень владения технико-тактическими приемами, точность бросков в движении и в прыжке; оценить быстроту передвижения, технику ведения правой и левой рукой.

В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) располагаются 4-е набивных мяча. Первый в середине площадки в трех метрах от средней линии, второй на боковой линии в 6-ти метрах от линии; третий в середине площадки в 6-ти метрах от первого мяча и четвертый – в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2-х метров от нее, стоят три стойки. Одна стойка – на средней линии площадки, две другие – впереди и сзади от нее на расстоянии 2-х м. Игрок начинает движение с места пересечения боковой и средней линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму

мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к 4-му мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 1 м.), берет его и ведет его на противоположную половину площадки. Затем игрок входит в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева на право, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подобрал мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, затем левой; правой рукой ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки в области линии штрафного броска. Время останавливается при касании мячом кольца. Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.

в) Броски с точек

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

г) Штрафной бросок.

Тест позволяет определить точность попадания штрафных бросков. Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1 Материально-техническое обеспечение: Для проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу на спортивно-оздоровительном этапе, необходимо:

- Спортивный зал;
- Методические материалы, рекомендации;
- Комплект футбольных накидок («манишки»);
- Баскетбольные мячи;
- Набивные мячи;
- Скакалки;
- Компрессор для накачивания мячей;
- Стойки, разметочные фишки и конусы;
- Гимнастические маты;
- Планшет магнитный;
- Секундомер;
- Свисток;

4.2 Педагогические условия.

Программу реализует учитель физической культуры, имеющий высшее образование.

4.3 Календарный учебный график

Начало учебного года – 1 сентября

Окончание учебного года – 31 августа

Объём: Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года при нагрузке 4 часов в неделю: занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 академических часа. Согласно утвержденного расписания и установленных санитарно-эпидемиологических норм.

Количество учебных недель в году – 34

Срок реализации программы: 240 часов

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы.

Данная программа Баскетбол рассчитана на 1год обучения (240 часов)

учащихся 10-11 лет.

4.4 Учебный план

№	Наименование курса	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1	баскетбол	240	Участие в школьных соревнованиях

5. Оценочный материал

Оценка в баллах	Комбинированный тест	Перемещение 6х5	Штрафной бросок	Броски с точек
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
5 (высокая)	34,8	9,3	20	19
4 (хорошая)	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
3 (средняя)	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
2 (низкая)	37,7	10,4	15	12

6. Учебно -методическое обеспечение программы.

1. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М. Г. Основы физической культуры старшеклассника. — Самара, 1995.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2006.
3. Би Нортон Упражнения в баскетболе – М.,ФиС,1972.
4. Бондарев В. П. Выбор профессии. — М., 1989.
5. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания. — М., 1986.

6. Введение в теорию физической культуры /Под ред. Л. П. Матвеева.- М., 1983.
 7. Возрастная педагогическая психология /Под ред. М. И. Гамезо. — М., 1984.
 8. Выдрин В. М. Введение в специальность. — М., 1980.
 9. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола – М.,ФиС,1963.
 - 10.Гоноблин Ф. Н. Книга об учителе. — М., 1965.
 11. Грасис А. Специальные упражнения в баскетболе – М.,ФиС,1967.
 12. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. — М., 1998.
 13. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. — М., 1991.
 14. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. — М., 1970.
 15. Климов Е. Л. Как выбирать профессию. — М., 1990.
- Комарова Б. Д. Скорая медицинская помощь. — М.. 1995.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей №6 г. Данкова Липецкой области

Согласовано на заседании
ШМО учителей физической
культуры и ОБЖ

Рассмотрено,
рекомендовано к
утверждению на заседании
педсовета 30 августа 2021 г.,
протокол №1

Утверждено приказом
МБОУ лицея №6
г. Данкова Липецкой
области
№ 168/2 от 26.08.2021
Директор *Е.А. Шадрина*



Приложение к дополнительной общеразвивающей программе

Рабочая программа дополнительной общеразвивающей
программы физкультурно - спортивной направленности
«Баскетбол»

Составила:

Учитель физической культуры:

Фролова Светлана Алексеевна

2021г.

1. Планируемый результат освоения программы:

По завершению обучения обучающийся научится:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;

- повышенный уровень освоения основ техники баскетбола;
- повышенный уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.
- переход с общеразвивающих программ, на предпрофессиональные.
- выполнение разрядных нормативов, присвоение судейских категорий.

Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение тренировочного плана, контрольных нормативов; участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов.

Должны уметь:

1. Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП по виду спорта баскетбол предусмотренных программой.
2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях города по виду спорта баскетбол.
3. Сохранность контингента группы.

2. Календарно-тематическое планирование

№	Количество часов	Содержание	Дата проведения	
			планируе мая	фактическая
1	1	Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами баскетбола		
2-3	2	Разновидности прыжков. Эстафеты и игры с мячом		
4-5	2	Равномерный медленный бег до 10мин. Разновидности прыжков. Игры с мячом		
5-6	2	Игры с прыжками с использованием скакалки Игры с мячом		
7-9	3	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Упражнения с набивными мячами		
10-13	4	Игры на развитие ловкости		
14-17	4	Упражнения с предметами на развитие координации движений		
17-20	4	Упражнения на развитие гибкости		
21-22	2	Стойки игрока . Перемещения		
23-27	5	Остановка двумя шагами и прыжком Повороты без мяча и с мячом		
28-30	3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений		
31-35	5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника		
36-40	5	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением		

		защитника		
41-43	3	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника		
44-47	4	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника		
48-53	6	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием		
54-56	3	Техника ведения мяча		
57-60	4	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием		
60-65	6	Перехват мяча		
66-70	5	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок		
71-74	4	Ведение мяча не ведущей и ведущей рукой в движении		
75-77	3	Ведение мяча правой и левой рукой		
78-81	4	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении		
82-84	3	Эстафеты с мячом		
84-87	4	Бросок мяча двумя руками снизу Учебная игра баскетбол		
52-53	2	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
88-89	2	Тактика свободного нападения Нападение быстрым прорывом (3:2)		
90-93	4	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях		
94-96	3	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>		
97-100	4	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3		

101-104	4	Игры на развитие скоростно-силовых способностей		
105-107	3	Равномерный медленный бег до 10 мин. Упражнения с набивными мячами		
108-110	3	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. Закрепление техники передачи одной рукой от плеча		
111-115	5	Закрепление передач двумя руками над головой. Закрепление техники передач двумя руками в движении		
116-121	6	Закрепление техники броска после ведения мяча. Закрепление техники поворотам в движении		
122-125	4	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча		
126-129	4	Закрепление техники броскам в прыжке с места. Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке		
130-133	4	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча. Учет по технической подготовке		
134-136	3	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча. Закрепление техники ведения и передач в движении		
137-140	4	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу. Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом		
141-145	5	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок. Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание		
146-151	6	Закрепление техники выбивания мяча после ведения. Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника		
152-156	5	Закрепление выбивания мяча при ведении. Закрепление передач одной рукой с		

		поворотом		
157-158	2	Прием нормативов по технической подготовке. Закрепление передач в движении в парах		
159-163	5	Закрепление передач в тройках в движении. Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита		
164-168	5	Закрепление техники передач мяча. Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска		
169-174	6	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока. Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки		
175-176	2	Закрепление через центрального, заслоны. Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»		
177-180	4	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой» Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника		
181-184	4	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника		
185-187	3	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника		
189-192	4	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока		
193-196	4	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока		
197-201	5	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита		
202-207	6	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие		
208-210	3	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами. Прием нормативов по технической и		

		специальной подготовке.		
211-212	2	Прием нормативов по технической подготовке. Закрепление передач в движении в парах		
213-217	5	Игры на развитие скоростно-силовых способностей		
218-220	3	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита		
211-212	5	Прием нормативов по технической подготовке. Закрепление передач в движении в парах		
213-217	3	Игры на развитие скоростно-силовых способностей		
218-220	4	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита		
211-212	2	Прием нормативов по технической подготовке. Закрепление передач в движении в парах		
213-217	5	Игры на развитие скоростно-силовых способностей		