

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

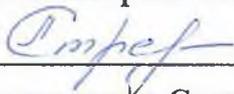
**Министерство образования Тульской области**

**муниципальное образование город Ефремов**

**МКОУ "ЕФМЛ"**

**РАССМОТРЕНО**

методическим  
объединением  
гуманитарного цикла

  
руководитель Стрельникова  
Л.И

Протокол №1 от «29»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Педагогическим  
советом

  
заместитель директора по  
УВР Лобанова Е.В

Протокол №1 от «30»  
августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МКОУ  
"ЕФМЛ"

  
Валентьева В.А

Приказ №16 от «31»  
августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа для детей  
«Баскетбол 10класс»  
(физкультурно-спортивная направленность)**

**Ефремов 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Актуальность:**

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-спортивной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств физкультурно- спортивной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма. Разнообразное воздействие во время игры

стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними. В

постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

**Отличительные особенности программы:** главной особенностью программы является то, что она рассчитана на индивидуальную и коллективную работу с учащимися. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

**Адресат программы:** учащиеся 14-16 лет

**Объем и срок реализации программы:**

Данная программа рассчитана на один учебный год.

Продолжительность освоения 68 часов.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа, с перерывом не менее 10 мин.

**Цель программы:**

Создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность с целью самореализации личности, физического и духовного развития.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формирование представлений об игре в баскетбол;
- обучение основам техники и тактики игры в баскетбол;
- обучение основным техническим и тактическим приёмам.

**Оздоровительные:**

- укрепление здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию

### Развивающие:

- развитие и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений;
- развитие основных двигательных качеств (быстроты, координации, ловкости, выносливости, гибкости), а так же психических качеств (памяти, внимания, мышления).

### Воспитательные:

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом, к баскетболу.
- формирование потребности в самостоятельном физическом развитии детей и подростков.
- формирование потребности в здоровом образе жизни детей и подростков

### **Организационно – педагогические условия реализации программы**

Условия приема - принимаются все желающие, имеющие допуск врача. Программа занятий составлена в соответствии с возрастными психолого- педагогическими особенностями обучающихся. Программа важна тем, что социальная и личностная адаптация, самореализация и самовыражение, развитие уверенности в себе являются необходимой основой для дальнейшей деятельности учащихся и реализации своих физических способностей. Условия формирования группы - программа рассчитана на индивидуальную и коллективную работу с разновозрастными учащимися от 13 до 15 лет. Количественный состав группы -10 человек. Особенности организации образовательного процесса – обусловлены её практической значимостью: занимаясь в секции по баскетболу, дети приобретают опыт командной работы, опыт участия в соревнованиях на разных уровнях (школа, район, город).

Этапы работы по программе:

#### **1 этап - 3 месяца (спортивно- физкультурный)**

совершенствование необходимых навыков владения баскетбольным мячом и развитие физических качеств

#### **2 этап - 3 месяца (основной)**

Обучение к согласованию движений в целостные комбинации

#### **3 этап - месяца (заключительный)**

Совершенствование индивидуальными тактиками, работа в команде (игра в баскетбол)

#### *На первом этапе*

Учащие под руководством преподавателя совершенствуют свои навыки владения баскетбольным мячом. Развивают физические качества -координация, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

#### *На втором этапе*

Учащиеся знакомятся с основными комбинациями, используемые в игре баскетбол. Учащиеся получают личный номер (расположение на игровой площадке).

#### *На третьем этапе*

Учащиеся получают индивидуальные упражнения для совершенствования индивидуальной тактики.

Формы организации деятельности учащихся на занятии - в ходе реализации программы сочетается групповая (работа в команде) и индивидуальная работа (работа с мячом, броски в кольцо).

## **Формы проведения занятий**

### *1. Теоретические занятия:*

- обобщающие теоретические занятия по темам, дающим представления об основных особенностях спорта; знакомство с известными баскетболистами;
- теоретические сведения о правилах игры в баскетбол;
- теоретические знания по технике и тактике баскетболиста

### *2. Практические занятия:*

Занятия проводятся по следующим дисциплинам:

- броски в кольцо
- передачи мяча (на месте, в движении)
- комбинации в команде

### *3. Индивидуальные занятия:*

Учитывая принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей, каждому ребёнку требуются индивидуальные занятия по:

- ведение мяча
- броски в кольцо
- передачи баскетбольного мяча

Это необходимо для выравнивания возможностей детей.

### *4. Подготовительно – спортивные занятия подготовка и выступление:*

- соревнования

Это способствует закреплению изученного материала, даёт учащимся возможность поделиться своими знаниями и спортивными успехами с публикой. Спортивные соревнования играют большую роль в психологическом становлении личности – умение сосредоточиться, сконцентрироваться.

### *5. Игровые занятия:*

- игры

### *6. Экскурсионные занятия:*

- посещение баскетбольных матчей

Материально – техническое обеспечение:

Материально - техническое оснащение спортивного зала должно соответствовать определенным нормам и требованиям. Инвентарь должен быть хорошего качества, правильная разметка и размеры поля. Оснащение спортивного зала следующее:

- спортивный зал, оснащенный баскетбольными кольцами в количестве 6 шт.
- баскетбольные мячи-20 шт.
- фишки – 12 шт.
- свисток-1 шт.
- секундомер -1 шт.
- манишки – 10 шт.

Кадровое обеспечение – педагог руководитель объединения, реализующий данную программу владеет следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным физкультурно - педагогическим образованием;
- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;

- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников;
- умеет видеть и раскрывать спортивные способности воспитанников

## **Планируемые результаты**

### *Предметные*

- устойчивый интерес к спорту, здоровому образу жизни;
- общее понятие о значении спорта и физических нагрузок в жизни человека,
- общее представление о спортивной картине мира;
- элементарные умения и навыки в различных видах спортивной деятельности.
- по истечении срока обучения по программе баскетбол, получив знания и навыки, учащиеся имеют возможность реализовать свои умения в спортивной деятельности.

### *Личностные*

- развитые физические качества координация, выносливость, ловкость,

Либо профессионального спортсмена;

3. *устный анализ* услышанного (увиденного) способствует пониманию правильного или правильно исполненного движения;

4. *разучивание* - по элементам; по частям; в целом виде; разучивание ведения мяча, бросок в кольцо, комбинации;

5. *репетиционные занятия* - подготовка к соревнованиям

Для освоения учащимися полного курса программы баскетбол используются ***следующие***

### ***методы:***

- *словесные:* объяснение технических приёмов, новых терминов и понятий, рассказ о выдающихся спортсменах и т.д.;

- *наглядные:* демонстрация педагогом образца исполнения, использование аудио иллюстраций, видео примеров;

- *практические:* использование спортивных, дыхательных, двигательных упражнений и заданий;

- *репродуктивный* метод: метод показа и подражания;

- *метод импровизации и сценического движения:* это один из основных методов программы умение правильно действовать в сложившейся ситуации на спортивной площадке.

### **Система контроля результативности обучения**

Формой оценки обучения воспитанника являются результаты, демонстрируемые им при участии в конкурсах, концертных программах.

### *Формы и методы оценивания результатов:*

- создание ситуаций проявления качеств, умений и навыков

- устный анализ физических заданий

- устный анализ самостоятельных работ

# Содержание материала

**«Вводное. Техника безопасности - 2 часа»** Вводное занятие.

Инструктаж по ТБ.

**«Общая физическая подготовка - 14 часов»**

Правила игры в баскетбол, содержание инвентаря, история развития баскетбола в России, игра в баскетбол, упражнения для рук и плечевого пояса, повороты вперед, повороты назад, основные правила и приёмы тактики нападения и тактики защиты в баскетболе, тактика нападения, упражнения для рук и плечевого пояса, понятие о процессе спортивной подготовки, строевые упражнения, прыжок толчком двух ног, с одной ноги, работа с мячом, игра в баскетбол, остановка прыжком, двумя шагами, игра в баскетбол, ускорения, рывки на отрезках, тактика защиты

**«Специальная физическая подготовка – 8 часов»**

Упражнения для ног, бег с ловлей мяча двумя руками на месте и в движении, игра в баскетбол, максимальной частотой шагов, ловля мяча одной рукой при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, игра в баскетбол, упражнения для шеи и туловища, игра в баскетбол.

**«Техническая подготовка – 20 часов»**

Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам, игра в баскетбол, средства и методы технической подготовки, классификация приемов техники игры, игра в баскетбол, итоговое занятие, вводное занятие, инструктаж по ТБ, упражнения для развития быстроты, бег за лидером без смены и со сменой направления, упражнения для развития быстроты, игра в баскетбол, классификация приемов техники игры, ведение мяча с высоким отскоком и низким, со зрительным контролем, игра в баскетбол, передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди, игра в баскетбол, упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения, ведение мяча без зрительного контроля, на месте, по прямой. игра в баскетбол, бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх, передача мяча двумя руками в движении, в прыжке, на одном уровне, игра в баскетбол.

**«Тактическая подготовка – 16 часов»**

Броски в корзину одной рукой сверху, одной рукой от плеча, игра в баскетбол, обводка соперника с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, игра в баскетбол, броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, броски в корзину одной рукой с места, в движении, в прыжке, ведение мяча по дугам, по кругам, зигзагом. броски в корзину одной рукой, с отскоком от щита, обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением направления, упражнения для развития скоростно - силовых качеств,

**«Контрольные игры. Участие в соревнованиях.**

**Итоговое занятие – 8 часов»**

Соревнования, соревнования, контрольно - переводные нормативы, контрольно - переводные нормативы, итоговое занят

## Учебно - тематический план(9 класс)

№ п/п	Раздел программы (темы)	Количество часов*
1	Вводная Часть	2
2	Общая физическая подготовка	14
3	Специальная физическая подготовка	8
4	Техническая подготовка	20
5	Тактическая подготовка	16
6	Контрольные игры. Участие в соревнованиях. Итоговое занятие	8

# КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 9 класс

№	дата	содержание	теория	практика	кол-во часов
<b>«Вводное. Техника безопасности»</b>					
1	06.09	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1	2
<b>«Общая физическая подготовка»</b>					
2	13.09	Правила игры в баскетбол, содержание инвентаря, история развития баскетбола в России. Игра в баскетбол.	1	1	2
3.	20.09	Упражнения для рук и плечевого пояса. Повороты вперед. Повороты назад		2	2
4.	27.09	Основные правила и приёмы тактики нападения и тактики защиты в баскетболе. Тактика нападения		2	2
5.	04.10	Упражнения для рук и плечевого пояса. Понятие о процессе спортивной подготовки . Строевые упражнения.		2	2
6.	11.10	Прыжок толчком двух ног, с одной ноги. Работа с мячом. Игра в баскетбол.		2	2
7.	18.11	Остановка прыжком, двумя шагами. Игра в баскетбол.		2	2
8.	08.11	Ускорения, рывки на отрезках. Тактика защиты	1	1	2
<b>«Специальная физическая подготовка»</b>					
9.	15.11	Упражнения для ног. Бег с максимальной частотой шагов.		2	2
10.	22.11	Ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Игра в баскетбол.		2	2
11.	29.11	Ловля мяча одной рукой при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку. Игра в баскетбол.		2	2
12.	06.12	Упражнения для шеи и туловища. Игра в баскетбол.		2	2
<b>«Техническая подготовка»</b>					
13.	13.12	Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Игра в баскетбол.		2	
14.	20.12	Средства и методы технической подготовки. Классификация	1	1	2

		приемов техники игры. Игра в баскетбол.			
15.	27.12	Итоговое занятие.		2	2
16.	10.01	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Упражнения для развития быстроты.	1	1	2
17.	17.01	Бег за лидером без смены и со сменой направления. Упражнения для развития быстроты. Игра в баскетбол.		2	2
18.	24.01	Классификация приемов техники игры. Ведение мяча с высоким отскоком и низким, со зрительным контролем. Игра в баскетбол.	1	1	2
19.	31.01	Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Игра в баскетбол. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	1	1	2
20.	07.02	Ведение мяча без зрительного контроля, на месте, по прямой. Игра в баскетбол.		2	2
21.	14.02	Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.	1	1	2
22.	21.02	Передача мяча двумя руками в движении, в прыжке, на одном уровне. Игра в баскетбол.		2	2
<b>«Тактическая подготовка»</b>					
23.	28.02	Броски в корзину одной рукой сверху, одной рукой от плеча. Игра в баскетбол.	1	1	2
24.	07.03	Обводка соперника с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча. Игра в баскетбол.		2	2
25.	14.03	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту		2	2
26.	21.03	Броски в корзину одной рукой с места, в движении, в прыжке		2	2
27.	04.04	Ведение мяча по дугам, по кругам, зигзагом.		2	2
28.	11.04	Броски в корзину одной рукой ,с отскоком от щита.		2	2
29.	18.04	Обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением направления.		2	2
30.	25.04	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		2	2
<b>«Контрольные игры. Участие в соревнованиях. Итоговое занятие»</b>					
31.	02.05	Соревнования		2	2
32.	09.05	Соревнования		2	2

33.	16.05	Контрольно - переводные нормативы.		2	2
34.	23.05	Контрольно - переводные нормативы. Итоговое занятие.		2	2

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

### *Для педагога:*

1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980
2. Баскетбол: Пер. с фр./Л. Легран, М.Ра. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 47 (1) с.:ил. – (Уроки спорта).
3. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
4. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
5. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.; Метод. Пособие.-М.: Дрофа, 2003
6. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.
7. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. – М.: Академия, 2008 – Серия «Высшее профессиональное образование»
8. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю. М. Портнова. – М., 2004 г.
9. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002
10. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
11. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.

### *Для детей и родителей:*

1. Костикова Л. В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001 г.
2. Дрюэт Д., Мэйсон П. Баскетбол. Спорт для начинающих. Издательство: АСТ, Астрель, 2002 г.
3. Что такое ... Баскетбол. Издательство: Урал ЛТД, 2005 г.
4. Спортивные игры. Том 1/ Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002 г.