

Комитет по образованию
администрации МО «Всеволожский муниципальный район»
Ленинградской области
МОУ «Ново - Девяткинская СОШ № 1»

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
от 30.08.2024г., № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МОУ «Ново - Девяткинская СОШ № 1»
от 30.08.2024г., № 119.О

программа по баскетболу

Возраст 14-18лет

Разработал:
Терзян А.С.
Направленность программы:
спортивно-оздоровительное

**МОУ «Ново-Девяткинская СОШ №1»
2024**

Рабочая программа составлена на основе

1. Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12. 2010г. №1897;
2. Образовательной программы МОУ «Ново-Девяткинская СОШ № 1»
3. Учебного плана МОУ «Ново-Девяткинская СОШ № 1»;

Результаты освоения программы:

К моменту завершения программы выпускник научится :

- Основам знаний о здоровом образе жизни
- Истории развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране
- Правилам игры в баскетбол
- Тактическим приемам в баскетболе

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста
- Проводить судейство матча
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.
 - **Личностные, метапредметные и предметные результаты**
- **Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:
 - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
 - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
 - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
 - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- **Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:
 - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
 - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
 - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
 - организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
 - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
 - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
 - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
 - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- **Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по баскетболу являются следующие умения:
 - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении поставленных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
 - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы.

Содержание данной программы рассчитано на систему трехразовых занятий в неделю продолжительностью 45 минут. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. 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.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленным в методическом пособии В.Т. Чичикина, П.В. Игнатьева «Проектирование учебного процесса по

физической культуре в общеобразовательном учреждении» (НГЦ, Н. Новгород, 2005). Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся. Содержательное обеспечение разделов программы.

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка
 - 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
 - 1.2. Подвижные игры.
 - 1.3. Эстафеты.
 - 1.4. Полосы препятствий.
 - 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
2. Специальная физическая подготовка
 - 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
 - 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
 - 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
 - 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча
 - 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
 - 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
 - 1.3. Передвижение правым – левым боком.
 - 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
 - 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
 - 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.

4.14. В прыжке с дальней дистанции.

4.15. Вырывание мяча.

4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.

2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

3. Перехват мяча.

4. Борьба за мяч после отскока от щита.

5. Быстрый прорыв.

6. Командные действия в защите.

7. Командные действия в нападении.

8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Календарно - тематическое планирование

| Тема | Тип подго- товки | | К – во часов |
|--|---------------------|----|-----------------|
| | | | |
| Инструктаж по Т.Б. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП | Теор. ОФП | 1 | 1 1 |
| История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног. | Теор. Техн. | 2 | 1 4 |
| Техника передвижения приставными шагами. | Техн. | 3 | 4 |
| Передача мяча двумя руками от груди. | Техн. | 4 | 3 |
| Единая спортивная классификация. Тактика нападения. | Теор. Такт. | 5 | 2 6 |
| Техника передвижения при нападении | Техн. | 6 | 6 |
| Техника передвижения при нападении | Техн. | 7 | 6 |
| СФП | СФП | 8 | 5 |
| Способы ловли мяча. | Техн. | 9 | 4 |
| Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. | Теор. Техн. | 10 | 1 4 |
| ОФП | ОФП | 11 | 1 |
| Бросок мяча двумя руками от груди. | Техн. | 12 | 1 |
| Физическая подготовка юного спортсмена. СФП | Теор. СФП | 13 | 6 2 |
| Взаимодействие трех игроков «треугольник». | Такт | 14 | 2 |
| Техника ведения мяча. | Техн. | 15 | 4 |
| Ведение мяча с переводом на другую руку. | Техн. | 16 | 5 |
| Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. СФП | Теор. СФП | 17 | 2 3 |
| Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». | Такт. | 18 | 6 |
| Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 19 | 2 |
| Сущность и назначение планирования, его виды. ОФП. | Теор. ОФП | 20 | 1 5 |
| Ловля двумя руками «низкого мяча». | Техн. | 21 | 2 |
| Ведение мяча с высоким и низким отскоком. | Техн. | 22 | 6 |
| Закаливание организма спортсмена. Учебная игра. | Теор. Интегр | 23 | 4 4 |
| Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 24 | 4 |

| | | | |
|--|--------------|----|---|
| Контрольные испытания. | Контр. | 25 | 3 |
| Командные действия в нападении. | Такт. | 26 | 3 |
| Ведение мяча с изменением скорости передвижения. | Техн. | 27 | 3 |
| Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП | Теор. ОФП | 28 | 1 |
| Многократное выполнение технических приемов. | Интегр | 29 | 5 |
| Учебная игра. | Интегр | 30 | 4 |
| Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 27 | 4 |
| Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 32 | 4 |
| Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 13 | 4 |
| Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | СФП | 14 | 3 |

Всего :102ч