

Филиал  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа №54 г. Челябинска»  
(Филиал МБОУ «СОШ №54 г. Челябинска»)

---

454081, г. Челябинск, ул. Кудрявцева, 18  
тел./факс: 8 (351)772-68-32

Утверждено  
МБОУ «СОШ №54 г. Челябинска»  
Важенин С.П.

Приказ 313/1 от 01.09 2023

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Баскетбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации программы: 1 год  
Возрастная категория: 15-17 лет  
Учитель физической культуры  
Наседкин Константин Валерьевич

Челябинск – 2023 г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1.	Наименование учреждения, в котором реализуется программа	Филиал Муниципального Бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 54 г. Челябинска»
2	Наименование программы	« Баскетбол»
	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
	Тип программы	модифицированная
	Продолжительность освоения	1 год
	Возраст обучающихся	15-17 лет
	Форма организации образовательного процесса	групповая
2.	Цель программы	Основная <b>цель Программы</b> тренировочного этапа спортивной подготовки заключается в повышении уровня общей физической подготовленности и постепенного роста доли специализированных нагрузок, увеличение вспомогательных и специфических тренировочных средств с <b>целью</b> повышения эффективности спортивной подготовки, формирование индивидуальных особенностей спортивной специализации для участия в спортивных соревнованиях по <b>баскетболу</b> .
3.	Краткое содержание программы	Содержание программы направлено на специализированную подготовку, которая учитывает игровые функции, индивидуальные особенности и способности занимающихся, причём учебная специализация осуществляется на основе универсального процесса подготовки: совершенствование уровня общей физической и специальной физической подготовленности; совершенствование уровня технической и тактической подготовленности (скоростные перемещения в различных направлениях ; передачи мяча из различных положений, в движении, в прыжке; выполнение прямых бросков, силовых бросков с места и в прыжке; групповому выполнению атакующих действий; постановка индивидуального и группового блокирования ; групповые защитные действия ; совершенствование мастерства выполнения нападающего и защитника в команде; достижение стабильной и вариативной игры (устойчивости игровых навыков) в сложной соревновательной обстановке.
4.	Ожидаемые результаты	<b>В результате обучения ученик будет иметь представление</b>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– формировать положительное отношение к систематическим занятиям баскетболом;</li> <li>-научится взаимоотношению в команде;</li> <li>-о чувстве патриотизма, любви к Родине и физическому труду;</li> <li>-ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам. Самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития;</li> <li>– участие в соревнованиях.</li> </ul>
--	--	---

## 1. Пояснительная записка

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Спортивные игры, в том числе баскетбол, это отличное средство поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Для развития координационных способностей специально подобраны игровые упражнения создающие неограниченные возможности : быстрота реакций и перестроение двигательных действий, ориентирование в пространстве, способность к согласованию движений в целостные комбинации, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений,

Программа по баскетболу для учащихся 10-11 классов способствует воспитанию социально активной личности, гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, в этом, по моему мнению, актуальность данной программы.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы** - углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

**Задачи программы:**

*обучающие*

1.Ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол;

*воспитательные*

1. Содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
2. воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

*развивающие*

1. способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости
2. развивать координационные способности и силу воли.

Формы занятий: теоретические, практические, участие в соревнованиях.

Требования к набору детей – медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта - баскетбол

Режим и продолжительность занятий: 34 часа 1 раз в неделю 1 часу.

С целью реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» в период приостановления очной формы образования (по причине карантина, отмены занятий из-за низких температур) возможно применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий («Положение об организации работы в активированные дни и период карантина в МБОУ «СОШ № 54 города Челябинска»).

Вид программы – модифицированная.

Нормативно-правовое обеспечение для разработки дополнительной общеобразовательной программы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей. (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41
- «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Министерство образования и науки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Министерства образования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

### **Прогнозируемые результаты и способы их проверки**

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь:

- Выполнять основные технические приемы 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.

УУД	Знания о физической культуре
	Характеристика основных видов деятельности ученика
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	
Личностные. коммуникативные, регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.</li> </ul>
<b>Физическое совершенствование</b>	
Личностные	действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять основные технические</li> <li>• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul>

- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Формирование универсальных учебных действий

**Система отслеживания и оценивания результатов обучения.**

*Формы текущей аттестации обучающихся по образовательной программе:*

- наблюдение в ходе учебной игры;
- тестирование;
- контрольные испытания (в форме различных упражнения).

**Форма промежуточной аттестации – наблюдение в ходе учебной игры**

**I. Учебно-тематический план 10-11**

№	Разделы, темы	Количество учебных часов		
		всего	теория	практика
1.	Общая и специальная физическая подготовка	6	1	5
2.	Основы техники и тактики игры	20	2	18
3.	Контрольные игры и соревнования	4	-	4
4.	Промежуточная аттестация	4	-	4
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>3</b>	<b>31</b>

## 1. Содержание обучения

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

### **Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка -6ч.**

Теория: Единая спортивная классификация.

Практика: Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Практика: Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении».

Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.

*Контрольные испытания (упражнения с мячом). Учебная игра.*

### **Раздел 2. Основы техники и тактики игры – 20 ч**

Теория: Общая характеристика спортивной тренировки.

Практика: Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Практика: Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Практика: Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Практика: Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Практика: Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Практика: Взаимодействие двух игроков - «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Практика: Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

*Контрольные испытания. Учебная игра.*

### **Раздел 3. Контрольные игры и соревнования -4ч.**

Практика: Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.

Практика: Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

#### Раздел 4. Промежуточная аттестация -4 часа

Практика: Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Контроль: тестирование, учебная игра.

### Тематическое планирование

#### 10 класс

№ раздела	№ занятий	Название темы	Кол-во часов	дата
<b>1</b>		<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>6</b>	
	1	Единая спортивная классификация. ОФП	2	
	2	Совершенствование техники передвижения при нападении.	2	
	3	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом	2	
<b>2</b>		<b>Основы техники и тактики игры</b>	<b>20</b>	
	4-5	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	4	
	6-7	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	4	
	8-9	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	4	
	9-10	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	4	
	11-12	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	4	
<b>3</b>		<b>Контрольные игры и соревнования</b>	<b>4</b>	
	13	Совершенствование техники ведения мяча.	2	
	14	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	2	
4	15	<b>Промежуточная аттестация - учебная игра.</b>	<b>4</b>	
	16	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	2	
	17	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	
Всего			34	

### 3 Тематическое планирование

#### 11 класс

№ раздела	№ занятий	Название темы	Кол-во часов	дата
<b>1</b>		<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>6</b>	
	1	Единая спортивная классификация. ОФП	2	

	2	Совершенствование техники передвижения при нападении.	2	
	3	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом	2	
<b>2</b>		<b>Основы техники и тактики игры</b>	<b>20</b>	
	4-5	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	4	
	6-7	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	4	
	8-9	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	4	
	9-10	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	4	
	11-12	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	4	
<b>3</b>		<b>Контрольные игры и соревнования</b>	<b>4</b>	
	13	Совершенствование техники ведения мяча.	2	
	14	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	2	
4	15	<b>Промежуточная аттестация - учебная игра.</b>	<b>4</b>	
	16	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	2	
	17	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	
Всего			34	



