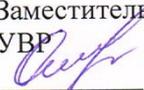


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 10
города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области

Рассмотрена
на заседании МО
классных руководителей
Протокол № 1
от 29.07.2022г.

Проверена
Заместитель директора по
УВР 
О.А.Ометова
29.07.2022г.

Утверждена
Директор
ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани
 И.В.Рущак
01.08.2022г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся 14-16 лет
Срок реализации 1 год

Сызрань, 2022г.

Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная кружковая работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель занятий – формирование физической культуры занимающихся.

Задачи:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Содержание данной программы рассчитано на 1 час в неделю. 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.

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. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите

Методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- практический;
- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный.

Формы работы:

- групповая;
- индивидуально-групповая;
- соревновательная;
- обучающая;
- практическая.

Условия реализации образовательной программы.

- Данная программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 8-10 классов и рассчитана на учащихся 14-16 лет.
- Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.
- Программа предполагает проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий (1 раз в неделю).

Техника передвижения (стойка баскетболиста). Ведение с переводом из руки в руку, приставными шагами. Ведение с разной высотой отскока. Передачи двумя руками от груди, из-за головы, от плеча. Встречная передача, передачи с отскоком от пола. Ловля мяча на грудь, над головой, после отскока от пола, от щита. Броски двумя руками от груди, от головы, от плеча. Штрафные броски. Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Передача мяча в тройках. Права и обязанности игроков. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передал мяч - выходи. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок с места в прыжке. Тактика защиты(индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Действие одного защитника против двух нападающих. Ведение мяча в парах с индивидуальным заданием. Взаимодействие трех игроков (треугольник). Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка). Игра 3 на 3 без ведения.

Календарно-тематическое планирование секции «Баскетбол».

№	Содержание занятий	Часы
---	--------------------	------

п/п		
	Сентябрь	
1-2	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	2
3-4	Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках. Упражнения с мячом. Упражнения на ведение мяча правой и левой рукой.	2
	Октябрь	
5-6	Передвижение бегом. Передачи мяча в движении, в парах и тройках. С ведением и без него. Беговые упражнения. Эстафеты с мячом и без мяча. Остановка прыжком. Совершенствование.	2
7	Ловля и передача мяча в движении. Разыгрывание мяча в тройках.	1
8-9	Бросок мяча одной рукой с места со средней дистанции и из под кольца. Сочетание пройденных элементов.	2
	Ноябрь	
10-11	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Упражнения на координацию. Беговые упражнения. Ведение	2

	мяча с остановкой в два шага, с броском в кольцо.	
12- 13	Бросок мяча одной рукой с места из-под кольца и со средней дистанции. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Сочетание пройденных элементов.	2
	Декабрь	
14	Тренировка на силу и выносливость. Ловля мяча и передача мяча двумя руками в движении; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах.	1
15- 16	Тактическая тренировка. Зонная защита. Разыгрывание мяча под кольцом. Персональная защита. Упражнение на опекаание соперника; игра в отрыв.	2
	Январь	
17- 18	Броски в корзину мяча в движении, в два шага. Бросок мяча в корзину одной рукой после обводки соперника . Обманные движения.	2
19- 20	Тренировка на силу и выносливость. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях.	2
	Февраль	

21- 22	Передача мяча одной рукой от плеча после ведения в парах , тройках, группами. Передача мяча на месте с отскоком от пола, подвижные игры с мячом.	2
23- 24	Броски в кольцо в движении после двух шагов. Бросок после приема мяча летящего с разной высотой. Бросок в кольцо в прыжке с места одной рукой .	2
	Март	
25- 26	Штрафной бросок. Тактическое занятие.	2
27- 28	Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, отбор мяча.	2
	Апрель	
29- 30	Отбор мяча; вырывание, выбивание, съём после броска с отскока. Игра в персональной защите, опека игрока, отбор мяча с ведения.	2
31	Быстрое нападение. Игра “в отрыв”. Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).	1
	Май	
32	Бросок с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки. Броски мяча в кольцо одной	1

	рукой с замахом со средней дистанции и из-под кольца.	
33- 34	Взаимодействие игроков в нападении и в защите. Отбор мяча в парах и тройках. Борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч после неудачного броска издали.	2

Материально-технические ресурсы:

-спортивный зал;

-спортивная площадка;

-баскетбольные щиты;

-мячи (баскетбольные);

-секундомер;

-свисток;

Список используемой литературы.

1.«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов». Москва. «Просвещение», 2008г. В.И. Лях, А.А. Зданевич;

2.Бондарь А.И. «Учись играть в баскетбол». – Минск: Полынья, 1996г.

3. Данилов В.А. «Повышение эффективности игровых действий в баскетболе». – М: «Просвещение», 1996г.

5. Приображенский И.Н., Харазянц А.А. «Баскетбол в школе». – М: «Просвещение», 1999г.

8. Электронная энциклопедия спорта Кирилла и Мефодия