

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛАБИНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7 ГОРОДА ЛАБИНСКА
ИМЕНИ АЛЕКСАНДРА АЛЕКСЕЕВИЧА ПОНОМАРЕВА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛАБИНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета МОБУ СОШ №7
имени А.А.Пономарева г.Лабинска
от « 23 » мая 2025 г.
Протокол № 10

Утверждаю
Директор МОБУ СОШ №7
имени А.А.Пономарева г. Лабинска
Е.А.Попадич
от « 23 » мая 2025 г.



**КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БАСКЕТБОЛ»**

Уровень программы: базовый
Срок реализации: 2 месяца : 16 часов
Возрастная категория: от 12 до 16 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID – номер Программы в Навигаторе:

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Якименко Жанна Мухамедовна

г. Лабинск, 2025

Программа дополнительного образования «Баскетбол» разработана на основе ФГОС, программы «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013 г.

Предлагаемая программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 5-11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Баскетбол» школьной программы.

Актуальность программы Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи:

образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.

- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Учебно – тематический план

№ п/п	Темы занятий	кол-во часов всего	Теория	Практика
1	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	2	в процессе занятий	
2	Техники перемещения; ловля, передачи и ведение мяча на месте.	2	в процессе занятий	в процессе занятий
3	Техника передачи одной рукой от плеча.	2	в процессе занятий	в процессе занятий
4	Передача двумя руками над головой.	2	в процессе занятий	в процессе занятий

Содержание программы

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
Освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.
Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и с сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.
Овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным

	противодействием.
Освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча
Техника владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
Овладение игрой и комплексное развитие способностей	Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут знать:

1. правила техники безопасности.
2. названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
3. типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.

Предметные результаты:

- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Качества личности учащихся

Морально-волевые качества, которые развиваются в процессе занятий баскетболом:

сила воли - способность преодолевать значительные затруднения.

трудолюбие, настойчивость, терпеливость – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.

выдержка и самообладание – это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную

реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.

решительность – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.

мужество и смелость – это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.

уверенность в своих силах – это качество, является основой бойцовского характера.

дисциплинированность – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.

самостоятельность и инициативность – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.

воля к победе – проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

Условия реализации программы

1. Спортивный зал с баскетбольной разметкой.
2. Уличная баскетбольная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи.
4. Баскетбольная форма, жилетки разного цвета.
5. Скакалки, обручи.

Универсальными компетенциями учащихся являются: - умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

- организовывать и проводить упражнения по баскетболу во время самостоятельных занятий.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять

утреннюю зарядку;

– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

Список литературы.

- 1) «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
- 2) журналы «Физкультура в школе».
- 3) «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
- 4) комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
- 5) примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
- 6) программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Кайнов 2014г.
- 7) «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ»

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

к программе «Баскетбол»

Группа № 1, занятия проводятся: 1 раз в неделю по 2 учебных часа
время проведения: **пятница 17.00-19.00** часов

№ неде ли	№ заня тия	Дата проведения		Тема занятия	Кол- во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля	Примечания
		план	факт						
1	1			Инструктаж по ТБ во время игры в баскетбол. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	2	Вводное	Спортивный зал	Текущий	
2	2			Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведение мяча на месте.	2	Комбинированное	Спортивный зал	Текущий	
3	3			Закрепление техники передачи одной рукой от плеча.	2	Комбинированное	Спортивный зал	Текущий	
4	4			Закрепление передач двумя руками над головой.	2	Комбинированное	Спортивный зал	Текущий	
5	5			Закрепление техники передач двумя руками в движении.	2	Комбинированное	Спортивный зал	Текущий	
6	6			Закрепление ведения и передач мяча в движении.	2	Комбинированное	Спортивный зал	Текущий	
7	7			Закрепление техники отвлекающих действий на бросок.	2	Комбинированное	Спортивный зал	Текущий	
8	8			Закрепление техники добивания мяча в корзину.	2	Комбинированное	Спортивный зал	Текущий	
ИТОГО (часов)					16				
В РАМКАХ ПРОГРАММЫ					16				