

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Танцкая средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 30 августа 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
"Баскетбол"

Автор-составитель:
Яковлева Ольга Валерьевна, учитель физической культуры,
высшей квалификационной категории

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Традиционно сложилось так, что многие учителя физической культуры, ведущие такие секции, не имеют каких-либо программ занятий. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Баскетбол». Структура и содержание программы могут быть использованы для разработки программ секционной работы по другим видам спорта.

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.

Настоящая программа направлена с одной стороны на занятие баскетболом как видом спорта, с другой стороны на формирование здорового образа жизни детей и подростков. Она имеет направленный, воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Баскетбол позволяет решить проблему занятости детей свободного времени, в пробуждении интереса у детей к определённым видам спорта.

Задачи работы секции:

- 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».

Программа предназначена для детей с 5-9 класс

В учебные группы зачисляются учащиеся общеобразовательного учреждения, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача для занятий баскетболом.

Набор производится до 10 сентября текущего года. Возможен добор отдельных обучающихся в случае отчисления детей, по каким-либо причинам.

Сроки реализации программы 1 год.

Планируемые образовательные результаты программы:

Предметные

- Обучить теоретическим основам баскетбола.
- Обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, ведению мяча, броскам в корзину.
- Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.
- Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Метапредметные

- Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата.
- Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.

Личностные

- Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (баскетболом).
- Формирование здорового образа жизни.
- Воспитание умения действовать в команде.
- Формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия.

Форма обучения очная.

Формы проведения занятий: тренировочные, беседы, учебные игры, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, контрольные игры.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

- состояние и развитие баскетбола в России
- основы правил соревнований по баскетболу
- основы техники и тактики игры
- основы технической и тактической подготовки
- спортивную терминологию
- основные приёмы закаливания

Уметь:

- выполнять технические приёмы баскетболиста
- выполнять тактические приёмы нападения и защиты

Обладать:

- навыками передвижения с мячом, передач мяча, скоростного ведения мяча, бросков с дистанции

Развить качества личности:

- воспитать стремление к здоровому образу жизни
- повысить общую и специальную выносливость учащихся
- развить коммуникабельность учащихся и умение работать и жить в коллективе
- развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, к городу, стране.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение
- участие в спортивных праздниках конкурсах соревнованиях

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы
- соревнования школьного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно- тренировочного годового цикла 2 раза в год.

Тестирование проходит в начале учебно - тренировочного года – в сентябре- октябре и в конце в апреле- мае.

Формы и способы фиксации результатов:

- протоколы контрольных тестов и упражнений
- учёт и анализ результатов игровой деятельности за период обучения.

Учебно-тематический план
2 часа в неделю (68 часов)

№	Изучаемые темы	Теория	Практика	Всего
	<i>Вводная часть</i>			
1	История развития баскетбола Общие основы баскетбола	2		2 ч
2	Правила игры и методика судейства	2		2 ч
3	Техническая подготовка баскетболистов	4		4 ч
4	Техника игры в баскетбол	2		2 ч
5	Физическая подготовка	2		2 ч
6	Методика тренировки баскетболистов	2		2 ч
	<i>Изучение технике игры в баскетбол</i>			
7	Стартовые стойки. Обучение технике броска и ловли мяча		8	8 ч
8	Обучение технике передачи мяча		4	4 ч
9	Обучение технике броска и ловли мяча, передачи мяча снизу на месте		6	6 ч
10	Обучение технике ведения, броска и ловли мяча, передачи мяча на месте и в движении		6	6 ч
11	Обучение тактики свободного нападения		10	10 ч
12	Обучение технике передвижений, ведения, передач, бросков		16	16 ч
13	Игра по правилам с заданием		4	4 ч
	Итого:	14 ч	54 ч	68 ч.

Содержание данной программы рассчитано на систему одноразовых занятий в неделю продолжительностью 90 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. 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.

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.

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке представлено в *Таблице*.

Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия 90 минут. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

№/п	Виды подготовки	время
1	Техническая подготовка	30
	1.1.Имитационные упражнения без мяча	6
	1.2.Ловля и передача б/б мяча	8
	1.3.Ведение мяча	8
	1.4.Броски б/б мяча по кольцу	8
2	Тактическая подготовка	20
	2.1.Действия игрока в защите	10
	2.2.Действия игрока в нападении	10
3	Физическая подготовка	20
	3.1. Общая	10
	3.2.Специальная	10
4.	Игра в баскетбол	20

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.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя.

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 полукотскока.
- 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.

Требования по общефизической и специальной физической подготовке (сентябрь, май)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 20 метров (секунды)
	Скоростное ведение мяча 20 метров (секунды)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см.)

На конец учебного года улучшение результатов тестов, в сравнении с сентябрьскими.

Результаты освоения дополнительной образовательной программы.

Тестирование по ОФП и СФП (осеннее - «базовое», весеннее - улучшение результата); соревнования.

Ожидаемые результаты: по окончании учебного года обучающиеся должны иметь следующие знания и умения:

Уметь выполнять передвижения в баскетболе;

Уметь выполнять ведение мяча, броски, передачи;

Уметь нападать и защищаться;

Знать основные положения правил игры в баскетбол;

Повысить уровень физических качеств.

Ежемесячные зачётные учебные занятия по освоению технических приёмов.

Список литературы.

•«Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ» авторов

Ю.М. Портнова, В.Г. Башкировой, В.Г. Луничкина, М.И. Духовного, А.Б. Мацака, С.В. Чернова, А.Б. Саблина 2004г.

- «Баскетбол для юниоров» - П. Баррел, П. Патрик, 2007г.
- «Мини- баскетбол в школе» - Ю.Ф. Буйлин, Ю.И.Портных 1996г.
- «Баскетбол. Теория и методика обучения» - Д.И. Нестеровский 2004г.
- «Подвижные игры в системе подготовки баскетбола» - Е. А. Чернова 2002г.
- «Официальные правила баскетбола» - инфобаскет 2010г.
- «Баскетбол. Секреты мастерства» - А.Я. Гомельский 1997г.
- «Баскетбол. Начальный этап обучения» - В.В. Кузин , С.А. Полиеский, М.ФиС 1999г.
- «Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков» - НИК М.Сортэл 2002г.
- «Все о тренировке юного баскетболиста» - Б.Гатмен, Т.Финнеган, М.АСТ 2007г.
- «Баскетбол. Навыки и упражнения» - В. Джерри, Д.Мейер, М.АСТ 2006г.
- «Баскетбол. Азбука спорта» - Л.В. Костикова, М.ФиС 2002г.
- « Баскетбол. Книга для учащихся» - А.Д, Леонов, А.А. Малый, Киев, 1889г.
- «300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию» - Минск, «Высшая школа» 1994г.