

Муниципальный орган управления образования Администрации Половинского района
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Половинская средняя общеобразовательная школа»

Принята (согласована) на заседании
методического совета*
от «23» мая 2022г.
протокол № 9

Утверждаю:
Директор МОУ «Половинская СОШ»
Зимина Галина Кирилловна/Ф.И.О./
приказ от «26» 05 2022 г. № 145

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно - спортивной направленности
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 3 года

для 5-11 классов

Автор-составитель:
Гоголева Наталья Владимировна
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа “Баскетбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углубленная, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Баскетбол, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Отличительные особенности программы программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость,

точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Адресат программы. Образовательная программа **адресована** учащимся 11-17 лет. В группу принимаются дети 5-11 классов. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с мая до 10 сентября текущего года. Возможен добор отдельных обучающихся в объединения 2-3 годов обучения в случае отчисления из них детей по каким-либо причинам.

Срок реализации (освоения) программы. Программа рассчитана на 3 года обучения при условии 3 часов занятий в неделю, 102 часа в год 306 часов за 3 года. Она включает теоретические знания и практическую работу. Программа реализуется с использованием оборудования Центра Точки роста.

Формы обучения, особенности организации образовательного процесса: коллективные, групповые, малой группой, парные, индивидуальные.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, игры, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Организация образовательного процесса: очная, в случае ограничений с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, в группе 20-25 человек.

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

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики

смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Цели и задачи

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

1. Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

1. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны :

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни

- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране
- Правила игры в баскетбол
- Тактические приемы в баскетболе

Уметь

- 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.

Ожидаемые результаты по годам обучения

К концу первого года обучения учащиеся:

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;

- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;

Учебно-тематический план

Программный материал		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Теоретическая подготовка		4	4	3
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	1	1	1
2	История рождения и развития баскетбола.	1		
3	Режим и питание спортсмена.	1	1	
4	Личная гигиена и закаливание организма.	1		
5	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.		1	1
6	Правила соревнований. Судейство соревнований.		1	1
Общая физическая подготовка		38	28	22
1	Развитие силы	6	4	4
2	Развитие быстроты	9	7	5
3	Развитие выносливости	9	7	5
4	Развитие ловкости	8	6	6
5	Развитие гибкости	6	4	4

Техническая подготовка	37	41	43
-------------------------------	-----------	-----------	-----------

1	Стойки баскетболиста	4	2	2
2	Перемещения по площадке	5	5	6
3	Ведение мяча	6	6	4
4	Передачи мяча	6	6	5
5	Броски по кольцу в прыжке	9	11	13
6	Броски по кольцу с дальних и средних дистанций	7	11	13
Тактическая подготовка		10	14	16
1	Групповые действия в нападении	3	4	4
2	Командные действия в нападении	2	3	4
3	Групповые действия в защите	3	4	4
4	Командные действия в защите	2	3	4
Тестирование, контрольные испытания		2	2	2
Медико-биологический контроль		2	2	2
Участие в соревнованиях		3	5	8
Итого		96	96	96
Всего по годам		288		

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности. Развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Группа первого и второго года обучения

Основы знаний (4 часа). История возникновения баскетбола.

Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей.

Техническая подготовка (37 часов).

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1Х1.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка (10 часов).

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест.

Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1 : 1).

Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Общеспортивная подготовка (38 часов).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание.

Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500-2000 м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

Соревнования (3 часов). Принять участие в одних соревнованиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 год обучения

№	Название темы	Всего часов	Дата
1.	П Инструктаж по ТБ во время занятий и на соревнованиях, предупреждение травмоопасных ситуаций. 3 Знакомство с группой, рассказ о задачах работы секции, о содержании учебно-тренировочных занятий. Понятие о тренировке и спортивной форме. Основы спортивного массажа.	1	
2.	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнёром, с предметами(набивными мячами, с мячами различного диаметра, скакалками).	2	
3.	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, с мячами различного диаметра, скакалками.	2	
4.	Упражнения на снарядах(перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат)	2	
5.	Подвижные и спортивные игры	2	
6.	Эстафеты и полосы препятствий	2	
7.	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)	2	
9	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнёром, с предметами(набивными мячами, с мячами различного диаметра, скакалками).	1	
11.	Спортивные игры	2	
12.	СФП. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	2	
13.	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста	2	
14.	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста	2	
15.	СФП. Упражнения для развития ловкости баскетболиста; для развития выносливости(кроссовая подготовка)	2	
16.	СФП. Упражнения для развития быстроты передвижений; для увеличения высоты прыжка	1	
17.	Стойка игрока, упражнения без мяча. Передвижения приставными шагами, правым и левым боком, в стойке баскетболиста.	2	
18	Имитация защитных действий против игроков нападения, имитация действий атаки против игроков защиты.	2	
19	Ловля и передача в парах двумя руками от груди стоя на месте, с шагом вперёд, в движении.	2	
20	Передача одной рукой от плеча, одной рукой с шагом вперёд, после ведения.	2	
21	Ловля мяча после отскока, высоко летящего мяча, катящегося мяча, стоя на месте в движении.	2	
22	Передачи мяча в парах и в тройках на месте и в движении.	2	
23	Беговые упражнения. Остановка в движении. По звуковому сигналу. Бег с мячом и без мяча.	2	
24	Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом.	1	

		1	
25	Ведение мяча левой и правой рукой с изменением направления, скорости, с изменением высоты отскока.	1	
26	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.	1	
27	Ведение мяча, перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте и в движении.	1	
28	Бросок мяча одной рукой в щит с места.	1	
29	Бросок мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. После ведения и остановки.	1	
30	Бросок двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места, после ведения.	1	
31	Бросок мяча одной рукой в баскетбольную корзину с места. после ведения.	1	
32	Бросок мяча одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.	1	
33	Бросок мяча в прыжке одной рукой с места.	1	
34	Штрафной бросок.	1	
35	Бросок мяча двумя руками снизу в движении.	1	
36	Бросок мяча одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	1	
37	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1	
38	Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции.	1	
39	Вырывание и выбивание мяча.	1	
41	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	1	
42	Перехват мяча.	1	
43	Борьба за мяч после отскока от щита.	1	
44	Быстрый прорыв.	1	
45	Зонная защита.	2	
46	Командные действия в защите.	2	
47	Командные действия в нападении.	2	
48	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	2	
49	Нападение против личной защиты, перегрузкой.	2	
50	Нападение в расстановке 3-2, 2-3.	2	
51	Нападение в расстановке 1-3-1, свободное нападение против зонной защиты.	2	
52	Нападение в расстановке 3-2.	2	
53	Нападение в расстановке 2-3	2	
54	Нападение против смешанной защиты.	2	
55	Нападение против личного прессинга.	2	
56	Нападение против зонного прессинга.	2	
57	Защита против первой передачи при быстром прорыве.	2	
58	Плотная личная защита.	2	
59	Товарищеские встречи по баскетболу с командами других школ,	3	
60	Контрольные испытания. Выполнение контрольных нормативов.	1	
61	Выполнение контрольных нормативов.	1	
62	ОФП. Правила соревнований	1	
63	Беседа на тему «Судейство. Судейская практика».	1	
64	СФП. Правила соревнований. Организация и проведение.	1	
		96	

Количество учебных недель	34 недели
Первое полугодие	с 01.09.2021 г. по 30.12.2021 г., 15 учебных недель
Каникулы	с 01.01.2022 г. по 09.01.2022 г.
Второе полугодие	с 10.01.2022 по 31.05.2022 г., 19 учебных недель
Промежуточная аттестация	24.05.2022 г.

Формы текущего контроля / промежуточной аттестации

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения промежуточной аттестации:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

Материально-техническое обеспечение.

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.
2. Тренажерный зал
3. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

Техническое оснащение занятий

- 1) щиты с кольцами (2 комплекта);
- 2) дополнительные щиты с кольцами (не менее 2 комплектов);
- 3) мячи баскетбольные: № 5 – 15 шт., № 6 – 2 шт.;
- 4) насос ручной, иглы;
- 5) стойки для обводки (8 шт.);

- 6) гимнастические скамейки (8 шт.);
- 7) мячи набивные весом 3 кг и 5 кг (10 шт.).

Обеспечение программы методической продукцией

1. Дидактические материалы:

- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

Список литературы для педагогов:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.

3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.