

Принята решением Педагогического совета № 12 от 30.08. 2022 года

Утверждена приказом от 31.08. 2022г. № 468/1

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся – с 10 лет
Срок реализации программы – 3 года.

Автор – составитель:
Муратов Николай Алексеевич,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

с. Котовка 2022 – 2025 г.

Содержание

2. Пояснительная записка – 3-5 стр.
3. Учебный план – 6 стр.
4. Содержание программы – 7-8 стр.
5. Календарный учебный график – 9 стр.
6. Формы аттестации – 9 стр.
7. Оценочные материалы – 9 стр.
8. Методические материалы – 9 стр.
9. Условия реализации программы – 9стр.
10. Список литературы – 10 стр.

2. Пояснительная записка

Информационная карта программы

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная(общеразвивающая) программа «Баскетбол»
Автор- составитель и руководитель программы	Муратов Николай Алексеевич, учитель физической культуры
Место реализации программы	607130, Нижегородская область, Ардатовский район, с. Котовка, ул. Школьная, д.1 А Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Котовская основная школа»
Сроки реализации программы	Программа рассчитана на 3 года обучения: 2022-2023 учебный год: 1 год обучения -36 часов (1 часа в неделю) 2023-2024 учебный год: 2 год обучения -36 часов (1 часа в неделю) 2024-2025 учебный год: 3 год обучения -36 часов (1 часа в неделю)
Цель программы	содействие физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников
Задачи программы	1. обучающие: сформировать необходимые знания по теории, методике физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.); познакомить учащихся с техникой и тактикой баскетбола; познакомить с правилами и организацией проведения соревнований. 2. развивающие: развивать устойчивый интерес к занятиям спортом; развивать всестороннюю физическую подготовку; укреплять здоровье воспитанников. 3. воспитательные: воспитание стремления к здоровому образу жизни; воспитание моральных, волевых качеств; чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи воспитание навыков общественного поведения.
Ожидаемые результаты	Ожидаемые результаты и способы их проверки: – овладение технико-тактическими действиями в игре; – умение организовать команду; – улучшение физического и морального состояний учащихся. Способы проверки результатов обучения – школьные соревнования в 5-9-х классах; – участие в муниципальных соревнованиях Диагностика – Изучение динамики показателей здоровья и физического развития. – Изучение сдвигов, результатов контрольных испытаний по физической и технической подготовленности занимающихся к концу тренировочного цикла.
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Формы реализации содержания программы	Рекомендуемый режим занятий в группах (Приложения 3 к СанПиНу 2.4.4.1251-03): • наполняемость: 20 оптимальная, 23 допустимая; • число занятий в неделю: 1 раз; • продолжительность одного занятия: для учащихся - 45 минут
Возраст участников программы	с 10 лет

Введение

Баскетбол - одно из самых эффективных средств развития двигательных качеств. Не случайно дети любят эту игру за ее непринужденность. В баскетболе можно играть и в спортивном зале, и на баскетбольной площадке, на любой ровной поверхности. Дети с удовольствием посещают объединение дополнительного образования «Баскетбол», где получают навыки техники, развивают двигательные качества.

Объединение по баскетболу, как объединение спортивной направленности, призвано способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей юных спортсменов, достижению ими уровня спортивных успехов сообразно способностям, а также улучшению их состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

2.1 Актуальность

Баскетбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – Баскетбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий баскетболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия Баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности Баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, Баскетбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

2.2 Направленность

Направленность дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы – физкультурно-спортивная. Составлена программа в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г. № 273-ФЗ);

2.3 Отличительные особенности

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы от уже существующих образовательных программ является:

- Проявление индивидуальных способностей, занимающихся в непредвиденных ситуациях
- Обучение основам стратегии и тактики игры в Баскетбол
- Воспитание творческих способностей во время игр в Баскетбол

- Обучение основам техники игры в Баскетбол

2.4 Адресат программы

Программа объединения дополнительного образования «Баскетбол» рассчитана на 3 года непрерывных систематических занятий для детей от 10 до 16 лет. Такой значительный возрастной диапазон требует деления на этапы освоения программы по следующим группам:

- 1 группа - дети 10-12 лет;
- 2 группа – подростки 13-16 лет.

Заниматься в объединении дополнительного образования «Баскетбол» могут все желающие в возрасте от 10 до 16 лет, для которых здоровый образ жизни – главная ценность.

2.5 Цель и задачи программы

Цель программы: содействие физическому развитию и укреплению здоровья учащихся.

2.6 Задачи программы

Данная цель может быть реализована путём решения следующих задач:

1. обучающих: сформировать необходимые знания по теории, методике физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.); познакомить воспитанников с техникой и тактикой баскетбола; познакомить с правилами и организацией проведения соревнований.
2. развивающих: развивать устойчивый интерес к занятиям спортом; развивать всестороннюю физическую подготовку; укреплять здоровье воспитанников.
3. воспитательных: воспитание стремления к здоровому образу жизни; воспитание моральных, волевых качеств; чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи воспитание навыков общественного поведения.

Данные задачи сконцентрированы на развитии устойчивого интереса к занятиям спортом, на стремлении к здоровому образу жизни, на организации досуга подростков и профилактику девиантного поведения, посредством вовлечения их в физкультурно-оздоровительное движение.

2.7 Объем и сроки реализации программы

Программа объединения дополнительного образования «Баскетбол» рассчитана на 3 года непрерывных систематических занятий

2.8 Формы обучения

Форма организации учебного процесса:

1. учебно-тренировочные занятия;
2. участие в соревнованиях.

2.9 Режим занятия

Рекомендуемый режим занятий в группах (Приложения 3 к СанПиНу 2.4.4.1251-03):

- наполняемость: 20 оптимальная, 23 допустимая;
- число занятий в неделю: 1 раз;
- продолжительность одного занятия: для учащихся 45 минут

2.10 Ожидаемые результаты и способы их проверки

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

- овладение технико-тактическими действиями в игре;
- умение организовать команду;
- улучшение физического и морального состояний учащихся.

Способы проверки результатов обучения

- школьные соревнования в 5-9-х классах;
- участие в муниципальных соревнованиях

Диагностика

- Изучение динамики показателей здоровья и физического развития.
- Изучение сдвигов, результатов контрольных испытаний по физической и технической подготовленности занимающихся к концу тренировочного цикла.

3. Учебный план

Программа обучения 3 года.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Развитие баскетбола в России. Рассказ обучающимся об истории развития баскетбола в Российской Федерации и его будущем в нашей стране.	3	3	-
2	Правила игры. Ознакомление обучающихся с правилами игры в баскетбол и возможными наказаниями за их невыполнение.	3	3	-
3	Общая и специальная физическая подготовка. Выполнение обучающимися как общих, так и специальных физических упражнений.	39	-	39
4	Техника игры в баскетбол. Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. Повороты вперед и назад. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока. Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. Обучение технике двух шагов с места, в движении. Броски двумя руками от груди с двух шагов. <u>Нападение</u> Выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника. Розыгрыш мяча короткими передачами. Атака кольца. «Передай мяч и выходи». Наведение своего защитника на партнера. <u>Защита</u> Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке кольца. Подстраховка. Система личной защиты.	63	-	63
Итого:		108	6	102

4. Содержание программы

1 год обучения (36 часов)

Развитие баскетбола в России. (1ч.)

История возникновения баскетбола в России.

Правила игры. (1ч.)

Правила игры. Состав команды, форма игроков. Сведения о строении и функциях организма человека.

Общая и специальная физическая подготовка. (13ч.)

Строевые упражнения, Упражнения для рук плечевого пояса, Упражнения для ног Упражнения для шеи и туловища Упражнения для всех групп мышц Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития ловкости Упражнения для развития гибкости Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом). Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги. Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. Метание различных мячей в цель. Эстафеты с разными мячами.

Техника игры в баскетбол. (21ч.)

Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. Повороты вперед и назад. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока. Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. Обучение технике двух шагов с места, в движении. Броски двумя руками от груди с двух шагов.

2 год обучения (36 часов)

Развитие баскетбола в России. (1ч.)

Физическая культура и спорт в России, Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене.

Правила игры. (1ч.)

Повторение правил игры в баскетбол и возможными наказаниями за их невыполнение. Правила техники безопасности на тренировках. Основные сведения о спортивной квалификации. Разряды, звания и порядок их присвоения.

Общая и специальная физическая подготовка. (13ч.)

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями. Эстафеты без предметов и с мячами. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Комбинированные упражнения по круговой системе Развитие прыгучести. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам. Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча. Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков. Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей.

Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью. Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

Техника игры в баскетбол. (21ч.)

Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук. Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом. Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений. Обводка соперника с изменением направления. Сочетания ведения, передач и ловли мяча. Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов. Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины. Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча. Обучение технике броска с места со средней дистанции.

Нападение Розыгрыш мяча игроками команды. Организация атаки кольца. «Передай мяч и выходи». Заслон защитнику партнера. Наведение на партнера своего защитника. Взаимодействие «Треугольник». Взаимодействие «Тройка». «Малая восьмерка». Скрестный выход. Система быстрого прорыва. Система нападения без центрального игрока.

Защита Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке. Подстраховка партнера. Переключение на другого нападающего. Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Противодействие «Тройке». Противодействие «Малой восьмерке». Система личной защиты.

3 год обучения (36 часов)

Развитие баскетбола в России. (1ч.)

Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.

Правила игры. (1ч.)

Планирование и контроль спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях. Правила по мини-баскетболу.

Общая и специальная физическая подготовка. (13ч.)

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Беговые упражнения. Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений. Упражнения для развития различных двигательных качеств. Комбинированные упражнения. Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м Подготовительные упражнения для рук. Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса. Упражнения для координации движений. Упражнения для развития специальной выносливости.

Техника игры в баскетбол. (21ч.)

Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты. Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками. Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками. Скрытые передачи. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Перевод под ногой, за спиной. Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу. Добивание в кольцо двумя руками в прыжке. Обучение броску крюком. Разноудаленные броски с места и в движении. Обучение технике трехочкового броска. Дальнейшее обучение штрафному броску. Бросок в прыжке одной рукой.

Нападение Командная атака кольца противника. Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении. Наведение. Треугольник, Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального.

Защита Противодействие атаки кольца. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга.

5. Календарный учебный график

Выдержка из календарного учебного графика первого года обучения по предмету «Баскетбол»

№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Коррек тировка
1	История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Игра в баскетбол.	1	3.09	
2	ОФП. Правила игры. Упражнения для рук плечевого пояса. Игра в баскетбол.	1	10.09	
3	ОФП. Упражнения для ног Упражнения для шеи и туловища. Игра в баскетбол.	1	17.09	

6. Формы Аттестации

- сдача нормативов;
- результативность товарищеских игр и соревнований.

7. Оценочные материалы

Нормативы технической подготовки

Оценка	Набивание мяча (три подхода кол-во раз)		Передача мяча партнеру (30 сек с 7м)		Ведение мяча с изменен. направления движения(сек)		Броски по кольцу с 6 м из 10 (кол-во попаданий)	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
5	12	10	10	9	11.0	12.0	9	8
4	9	7	8	7	12.5	13.5	7	6
3	6	5	6	5	13.5	14.0	6	5

Общефизическая подготовка

Оценка	Прыжок в длину с места		Челночный бег 4.9		Отжимания в упоре лежа		Бег 6 мин (в метрах)	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
5	165	155	12.2	12.8	12	10	1600	1400
4	150	140	12.8	13.4	10	8	1300	1100
3	140	130	13.4	14.2	8	6	1000	900

8. Методическое обеспечение программы

Учебно – дидактическое обеспечение:

специализированные журналы и книги, плакаты.

Основной формой обучения является учебное занятие:

беседа, игра, соревнования, занятия фронтальные, поточные, групповые, индивидуальные и круговые тренировки.

9. Условия реализации программы

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.

10. Список литературы

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.