

Рассмотрено
педагогическим
советом

Протокол № 1
« 30 » 08 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: физкультурно – спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 12– 17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
учитель физической культуры,
педагог дополнительного образования
Рау АЛ
Категория: нет

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее Программа) имеет физкультурно – спортивную направленность, уровень Программы - базовый.

Данная Программа разработана на основе программы федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, в соответствии с Примерной программой основного общего образования по физической культуре и авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича, М.: 2012 г.

Актуальность

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Педагогическая целесообразность Программы

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. 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. Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола.

Отличительные особенности Программы

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе «Баскетбол» стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа также предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся баскетболом в

спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Баскетбол». Цель и задачи Программы

Цель и задачи Программы

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

Задачи Программы:

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.

Категория обучающихся.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 12 – 17 лет (5-11 класс).

Срок реализации Программы

Срок реализации Программы составляет 1 год.

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Данная Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий, проводится фронтальным, групповым и индивидуально-групповым способом, количество обучающихся в группе не более 15 человек. На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Занятия проводятся 4 раза в неделю по 1 часу. Общее количество часов в год

составляет 136 часов.

Ожидаемые результаты Программы

По окончании обучения обучающиеся будут:

знать:

- ~ историю зарождения игры «Баскетбол»;
 - ~ основные элементы спортивной игры;
 - ~ правила судейства;
 - ~ простые приёмы оказания первой помощи при травмах;
 - ~ условия проведения соревнований;
 - ~ понятия «Техника игры», «Тактика игры», «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия».
- гигиенические требования к местам занятий баскетболом, инвентарю, спортивной одежде и обуви.

уметь:

- ~ выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
- ~ анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- ~ обладать тактикой нападения и защиты.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоритическая подготовка	2	2	0	Беседа. Опрос.
2.	Основы спортивной тренировки	8	4	4	Опрос учащихся, тестирование. Контрольные тесты и упражнения.
3.	Общефизическая подготовка	50	4	46	Опрос, выполнения нормативных упражнений, игра.
4.	Техническая подготовка	54	4	50	Контрольные упражнения по баскетболу.
5.	Тактическая подготовка	14	10	4	Материалы по тактической подготовке баскетболиста.
6.	Контрольные и календарные игры	6	4	2	Выполнения нормативных упражнений, игры.
7.	Итоговое занятие	2	0	2	Игры, контрольные испытания.

	Итого	136	28	108	
--	--------------	------------	-----------	------------	--

Содержание учебного (тематического) плана

1. Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции.

Организация:

~ специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов. Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего баскетболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: собеседование. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся, отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1) Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем. О предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2) Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты

головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3) **Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с баскетбольными мячами - поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

4) **Акробатические упражнения.** Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5) **Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6- минутный и 12- минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Метание мяча на дальность и в цель.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

1) **Упражнения для развития быстроты.** Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5- 10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим броском в кольцо, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

2) **Упражнения для развития дистанционной скорости.** Ускорения на 15,30,60, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными фишками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 60-100 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

3) **Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.** Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления

(до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 по 10 м, 4 по 10 м, 4 по 5 м, 2 по 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: прием мяча с последующим рывком в сторону и броском в цель).

4) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения: эстафеты с элементами бега, прыжков. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета». Вбрасывание баскетбольного мяча на дальность. Броски мяча на дальность за счет энергетического маха ногой вперед. Точки плечом партнера. Борьба за мяч.

5) Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких фишек с броском в кольцо; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

6) Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией ловли 1 - 2 руками. Прыжки с места и с разбега с приемом мяча. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Разновысокое ведение мяча, ведение двух-трех мячей. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

4. Техническая подготовка.

1) Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с

места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега семенящим шагом и прыжком.

2) Броски мяча в кольцо. Броски одной рукой от плеча перед кольцом, с боку, с щитом, без щита. Броски в движении. Броски на месте и в движении с сопротивлением партнера. Броски после скоростного ведения. Броски после приема мяча. Средние, дальние броски.

3) Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча. Передача мяча на месте в парах, тройках. То же в движении по прямой, с оббеганием препятствий, на максимальной скорости бега. Дальние передачи на точность. Передачи с сопротивлением партнера.

4) Ловля (прием) мяча. Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке, в движении. Ловля одной рукой. Ловля катящегося мяча.

5) Ведение мяча. Ведение правой, левой рукой поочередно на месте, по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между фишек и движущимися партнерами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Разновысокое ведение мяча на месте и в движении. Ведение по прямой и с изменением направления с сопротивлением партнера.

6) Обманные движения (финты). Обманные движения «кроссовер» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую), то же, но перевод мяча между ног. Финт «разворот спиной» с мячом (при сближении с партнером, поворот спиной и уход в другую сторону). Обманное движение при выполнении передач (показ в одну сторону, пас в другую).

7) Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча рукой. Вырывание мяча.

5. Тактическая подготовка

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие баскетболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

6. Тактика нападения.

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия корзины соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия (изучаемый материал)	часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Техника безопасности. Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов	2		
2.	Совершенствование упражнений ОФП	2		
3.	Зачетные требования	2		
4.	Правила техники баскетбола	2		
5.	Техника нападения. ОФП	2		
6.	Техника перемещений	2		
7.	Тактика перемещений.	2		
8.	Техника владения мячом	2		
9.	Передача мяча двумя руками от груди.	2		
10.	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола	2		
11.	Передача мяча двумя руками сверху.	2		
12.	Передача мяча одной рукой от плеча	2		
13.	Передача мяча одной рукой сверху (крюком)	2		
14.	Передача мяча одной рукой снизу. ОФП	2		
15.	Передача мяча одной рукой за спиной	2		
16.	Передача мяча снизу назад	2		
17.	К.у. Приемы передачи мяча	2		
18.	Совершенствование ОФП	2		
19.	Совершенствование СФП	2		
20.	Игра в баскетбол	2		
21.	Техника ведения мяча	2		
22.	Техника бросков мяча по кольцу	2		
23.	Бросок одной рукой от плеча с места.	2		
24.	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	2		

25.	Бросок одной рукой в прыжке	2		
26.	Игра в баскетбол.	2		
27.	Бросок двумя руками.	2		
28.	Ведение мяча	2		
29.	Техника защиты	2		
30.	Техника перемещений	2		
31.	Упражнения ОФП	2		
32.	Перехват мяча.	2		
33.	Вырывание мяча	2		
34.	Выбивание мяча.	2		
35.	Техника накрывания мяча	2		
36.	Соревнование по баскетболу.	2		
37.	Сочетание приемов игры в баскетбол	2		
38.	Ведение мяча.	2		
39.	Технические приемы баскетболиста	2		
40.	Упражнения в передвижении.	2		
41.	Упражнения в ловле и передачах. Техника безопасности	2		
42.	Совершенствование техники передвижения	2		
43.	Совершенствование упражнений в бросках	2		
44.	Упражнения в ведении.	2		
45.	Упражнения в перемещениях защитника	2		
46.	Подвижные игры	2		
47.	Упражнения в овладении мячом.	2		
48.	Теоретический материал. Условия выполнения упражнений	2		
49.	Соревнование по баскетболу	2		
50.	Тактика нападения.	2		
51.	Индивидуальные действия	2		
52.	Групповые действия	2		
53.	Правила пересечения	2		
54.	Тактические комбинации игры.	2		
55.	Командные действия.	2		
56.	Тактика защиты.	2		
57.	Индивидуальные действия	2		
58.	Командные действия	2		
59.	Игра баскетбол. Техника безопасности.	2		
60.	Тактическая подготовка баскетболистов (теория)	2		
61.	Тактика нападения. Игра баскетбол.	2		
62.	Тактика защиты. Игра баскетбол	2		
63.	Соревнования между командами спортивной секции двух школ.	2		
64.	Упражнения общей физической подготовки.	2		
65.	Общие правила игры в баскетбол. К./у.	2		
66.	Зачетное занятие	2		

67.	Соревнования по баскетболу	2		
68.	Игра «Баскетбол». Техника безопасности	2		

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение Программы

Для повышения интереса обучающихся к занятиям баскетболом, решения развивающих и воспитательных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- ~ метод упражнений;
- ~ игровой;
- ~ соревновательный,
- ~ круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный метод применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся. Для реализации Программы необходимы

материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Материально-технические условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение:

- ~ спортивный зал для занятий баскетболом;
- ~ спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);
- ~ обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Информационное обеспечение:

- ~ использование интернет ресурса;
- ~ работа с сайтом образовательной организации;
- ~ работа с родителями, фото- и видеоматериалы, и прочее).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в школе – 1990. - №7с. 15-17.
2. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). Москва, 1997. – 476 с.
3. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2007 г. и другие источники.
4. Литвинов Е.Н. Виленский М.Я. Туркунов Б.И., Захаров Л.А. «Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном виде спорта».
5. Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт» 2002 г