

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №103»

РАССМОТРЕНО:

УТВЕРЖДЕНО

На педагогическом совете
Протокол № 12 от 24.08.2022

приказом директора от
24.08.2022
№ 01-06/155-осн

**Дополнительная
общеобразовательная
(общеразвивающая)
программа**

«Баскетбол»

Направленность: Физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год

Возраст учащихся: 12 - 18 лет

Автор - составитель: Кокарев А.С.,
учитель физической культуры

г. Барнаул, 2022

Программа по «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть баскетбол.

Новизна данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Актуальность: данная программа по баскетболу для учащихся 6-11 классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности.

Целесообразность. Применять подвижные игры, в которых результат команды зависит от участия каждого ребенка, действующего независимо от своих партнеров. Такие игры повышают ответственность ребенка перед командой и побуждают его действовать наиболее эффективным способом, мобилизуя максимальные усилия для достижения наилучшего результата.

Процесс обучения в баскетболе опирается на некоторые общие положения - принципы, которые отражают закономерности педагогического процесса и в связи с этим носят обязательный характер при решении образовательных и воспитательных задач.

Отличительные особенности программы: отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих, общеобразовательных программы является доступность. В группу не происходит отбор по данным ребенка. Любой желающий имеет возможность получить азы игры в баскетбол. При разработке программы учтен опыт собственной практической работы с обширным контингентом обучающихся, учтены познавательные интересы обучающихся и запрос их родителей. Программа позволяет наиболее эффективно организовать процесс обучения в соответствии с требованиями, предъявляемыми современной педагогикой. С одной стороны, она должна способствовать подъёму физической культуры и отвечать запросам современности на формирование ценности здорового образа жизни. С другой стороны – обеспечить совершенствование процесса развития и воспитания наиболее одаренных детей. Программа предлагается школьникам, желающим заниматься баскетболом на «любительском уровне» (не на условиях требований спортшколы), как видом активной организации свободного времени. Но в то же время у учащихся есть возможность участвовать в соревнованиях на различных уровнях (школьном, районном, городском.) Основным отличием данной программы от уже существующих, является то, что данная программа позволяет обучаться детям с любым уровнем исходных природных данных (в коллектив принимаются все желающие, кроме имеющих медицинские противопоказания).

Цель: Содействие всестороннему развитию личности и 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:

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;

Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- Расширение спортивного кругозора детей.

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.

Планируемые результаты дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол»

Личностные:

Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Готовность к преодолению трудностей;

Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма;

Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности.

Метапредметные:

Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения;

Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований.

Предметные:

выполнять простейшие комбинации;

играть по правилам в спортивные игры баскетбол;

самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.

Содержание дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол»

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

Развитие баскетбола в России.

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

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 полуотскока.

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.

Тематическое планирование дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол»

п/п	Тема занятия	Всего часов	Форма контроля
1.	«Техника безопасности на занятиях по баскетболу». Разучивание и закрепление техники перемещения; ловля, передачи и ведения мяча на месте.	1	текущий
2.	Разучивание техники выполнения передач одной рукой от плеча	2	текущий
3.	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча.		текущий
4.	«История возникновения баскетбола в России». «Правила игры. Состав команды,	1	текущий

	форма игроков». Разучивание передач двумя руками над головой.		
5.	Закрепление передач двумя руками над головой.	2	текущий
6.	Разучивание техники передач двумя руками в движении	1	Текущий, оперативный
7.	Закрепление техники передач двумя руками в движении	2	Текущий, оперативный
8.	Разучивание техники броска после ведения мяча.	1	Текущий, оперативный
9.	Учебная игра с применением выученных передач	2	Текущий, оперативный
10.	Закрепление техники броска после ведения мяча.	2	текущий
11.	Разучивание техники поворотам на месте и в движении.	1	текущий
12.	«Правила игры баскетбола, судейская жестикуляция и терминология». Закрепление техники поворотам на месте и в движении	1	текущий
13.	Разучивание техники ловли мяча, отскочившего от щита	1	текущий
14.	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита	1	Текущий, оперативный
15.	Разучивание техники броска в движении после ловли мяча.	1	текущий
16.	Закрепление техники броска в движении после ловли мяча.	1	текущий
17.	Разучивание техники броскам в прыжке с места.	1	текущий
18.	Закрепление техники броскам в прыжке с места.	1	текущий
19.	Разучивание техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в Прыжке	1	текущий
20.	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке.	1	текущий
21.	Разучивание техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	1	текущий
22.	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча.	2	текущий
23.	Разучивание техники передач и бросков в движении.	1	Текущий, оперативный
24.	Закрепление техники передач и бросков в движении; опека игрока без мяча; учебная игра	2	текущий
25.	Разучивание техники ведения и передач в движении	1	текущий
26.	Закрепление техники ведения и передач в движении учебная игра	1	текущий
27.	Разучивание техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу.	1	текущий
28.	Закрепление техники передач одной рукой с	1	текущий

	поворотом и отвлекающим действиям на передачу применять изучаемые приемы в учебной игре.		
29.	Разучивание техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом.	1	текущий
30.	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом применение изучаемых приемов в учебной игре.	1	текущий
31.	Прием контрольных нормативов по общефизической подготовке.	1	текущий
32.	Разучивание техники отвлекающих действий на бросок.	1	текущий
33.	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок применять изучаемые приемы в учебной игре.	1	текущий
34.	«Влияние физических упражнений на организм человека». Разучивание техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание.	1	текущий
35.	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание. Учебная игра.	1	текущий
36.	Разучивание техники выбивания мяча после ведения	1	текущий
37.	Закрепление техники выбивания мяча после ведения. Учебная игра	1	текущий
38.	Разучивание техники атаки двух нападающих против одного защитника.	1	текущий
39.	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника. Учебная игра.	1	текущий
40.	Разучивание выбивания мяча при ведении. Штрафные броски.	1	текущий
41.	Закрепление выбивания мяча при ведении. Штрафные броски. Учебная игра.	1	текущий
42.	«Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль». Разучивание передач одной рукой с поворотом	1	текущий
43.	Закрепление передач одной рукой с поворотом. Учебная игра	1	текущий
44.	Закрепление передач в движении в парах. Учебная игра.	1	Текущий, оперативный
45.	Разучивание передач в тройках в движении	1	Текущий, оперативный
46.	Закрепление передач в тройках в движении. Учебная игра.	1	Текущий, оперативный

47.	Закрепление передач в движении. Учебная игра	1	Текущий, оперативный
48.	Разучивание выполнения техники борьбы за мяч, отскочившего от щита.	1	Текущий, оперативный, этапный
49.	Закрепление выполнения техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	1	текущий
50.	Совершенствование техники передач мяча.учебная игра	1	Текущий, оперативный
51.	Разучивание техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска.	1	Текущий, оперативный
52.	«Сведения о строении и функциях организма человека». Закрепление техники быстрого прорыва после штрафного броска	1	Текущий, оперативный
53.	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска Учебная игра.	1	Текущий, оперативный
54.	Разучивание техники передач в движении, нападение через центрального игрока.	1	Текущий, оперативный
55.	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока. Учебная игра	1	Текущий, оперативный
56.	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	1	Текущий, оперативный
57.	Закрепление техники нападения через центрального. Заслоны. Учебная игра.	1	Текущий, оперативный
58.	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой». Учебная игра	1	Текущий, оперативный
59.	Разучивание комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны.	1	Текущий, оперативный
60.	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Учебная игра.	1	Текущий, оперативный
61.	Разучивание быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебная игра.	1	Текущий, оперативный
62.	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебная игра	1	Текущий, оперативный
63.	«Влияние физических упражнений на организм человека». Разучивание техники защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального игрока	1	Текущий, оперативный

64.	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального игрока.	2	Текущий, оперативный
65.	Разучивание техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока.	1	Текущий, оперативный
66.	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока.	2	Текущий, оперативный
67.	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока.	2	Текущий, оперативный
68.	«Подведение итогов года». Соревнования	2	соревнование
	Всего	76	

Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	Наглядный материал, презентация, видеофильм.
Кадровое обеспечение	Программу реализуют квалифицированные педагоги, имеющие достаточный опыт работы, в том числе с учащимися данной возрастной группы

Способы определения результативности: соревнования, товарищеские игры.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы:

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

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Для реализации образовательной программы используются:

- спортивные залы МБОУ «СОШ № 103»
- щиты с кольцами - 2 комплекта.
- щиты тренировочные с кольцами - 4 шт.
- шахматные часы - 1 шт.
- конусы для обводки - 6 шт.
- гимнастическая стенка-2 пролета.
- гимнастические скамейки - 2 шт.
- гимнастический трамплин - 1 шт.
- гимнастические маты - 4 шт.
- скакалки - 30 шт.
- мячи набивные различной массы - 6шт

- гантели различной массы - 6 шт.
- мячи баскетбольные - 10 шт.
- насос ручной со штуцером - 1 шт.

Список литературы

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И Лях
2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
6. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.
8. «Баскетбол:теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.,ИЦ «Академия,2007»
9. «Баскетбол.Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984
10. «Физическая культура»тЛ.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001
11. «Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.:Просвещение,1998.
12. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,
13. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
14. «Теория и методика физической культуры Спб. издательство «Лань»,2003»
15. «Физическая культура Н.В.РешетниковЮ.Л.КислицынР.Л.ПалтикевичГ.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
16. «Общая педагогика физической культуры и спорта» - М.:ИД «Форум» ,2007