

Администрация Таборинского муниципального района
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Таборинская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано
Педагогическим советом
протокол № 1 от 29 августа 2023г.

Утверждено
приказом № 119 от 29 августа 2023г.
Директор МКОУ «Таборинская СОШ»
Белоусов А.В.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
(физкультурно – спортивной направленности)
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст: 12 - 17 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов: 68 час/d
Автор-составитель: Бучок Н.В.
Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования «Баскетбол» составлена с учетом следующих нормативных правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Рабочая программа курса «Командные виды спорта: баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, укрепление здоровья.

Рабочая программа составлена на основе программы для внешкольных учреждений и образовательных школ «Спортивные кружки и секции» под редакцией И.А. Водяниковой и методического пособия «Проведение учебных и учебно-тренировочных занятий по баскетболу в школе» Н.И. Шумковой.

Количество часов в год 68, из расчета 2 часа в неделю. Режим учебно-тренировочного процесса рассчитан на 34 недели.

Рабочая программа дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе и детям с начальной подготовкой в данной области.

Особое внимание уделяется 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.

Игра «Баскетбол» развивает все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.). В процессе игры 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 10-15 человек.

В данной программе отражены цели и основные задачи на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочного процесса, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости.

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- формировать специальные знания: правила игры «Баскетбол», техника, тактика, правила судейства и организация проведения соревнований;
- формировать стойкий интерес к занятиям спортом, расширить и дополнить знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках

физкультуры;

- содействовать всесторонней физически подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- воспитывать нравственные, морально-волевые, личностные качества;
- пропагандировать здоровый образ жизни;
- привлекать семьи занимающихся к участию в спортивных мероприятиях и праздниках.

Программа предназначена для детей 12 – 17 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Возможен добор отдельных обучающихся в объединения в случае отчисления из них детей по каким-либо причинам.

В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в различных областях спорта (баскетбол, волейбол, легкая атлетика, футбол и др.)

При наборе обучающихся следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут посещать тренировки. На занятиях присутствуют дети, допущенные школьным врачом к занятиям физической культуры. Два раза в год в группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной и технической подготовке.

Формы проведения занятий:

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

Основные методы работы:

- метод словесного описания упражнения, приема;
- метод показа упражнений;
- метод целостного и расчлененного разучивания упражнений;
- соревновательно - игровой метод;
- метод круговой тренировки.

Способы контроля за результатами:

- повседневное систематическое наблюдение;
- контрольные или соревновательные занятия;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах, в товарищеских встречах;

Формы подведения итогов:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного масштаба.
- тестирование физических и технических качеств.

Планируемые результаты освоения программы

Основными результатами выполнения программных требований являются:

- состояние здоровья и уровень физического развития воспитанников;
- повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы;
- выполнение нормативов ОФП и СФП;
- участие в общегородской спартакиаде школьников по направлениям;
- приобретение необходимых волевых, психологических качеств для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
- решение проблемы занятости подростков в свободное и каникулярное

время;

- содействие физическому, духовному развитию обучающихся.

По окончании обучения воспитанники должны:

Иметь представления о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене, о влиянии упражнений на организм человека, о здоровом образе жизни. Иметь представления о понятиях «техника игры», «тактика игры», первичных навыках судейства.

Знать об основных физических качествах, технику специальных подготовительных упражнений, знать правила игры, знать контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности, историю развития вида спорта - баскетбол в школе, городе, стране.

Уметь развивать свои физические способности, выполнять ОРУ и развивать такие качества как быстроту, силу, выносливость, скорость, уметь применять на практике правила игры, уметь использовать в игре технические и тактические приемы, уметь выполнять контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

Программа включает в себя несколько модулей.

Учебный план

п/п	Модуль	Кол-во часов
	Основы знаний	1
	Техническая подготовка	34
	Тактическая подготовка	16
	Общefизическая подготовка	14
	Соревнования	3
	ИТОГО	68

Содержание программы

Содержание программы ориентировано на обеспечение гарантий права ребенка на дополнительное образование, развитие мотивации личности к формированию ЗОЖ, организацию содержательного досуга, обеспечение необходимых условий личностного развития, укрепления здоровья.

Основы знаний(1 час). История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей.

Техническая подготовка(34 часа).

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 (16 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.

Общefизическая подготовка (14 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 часа). Принять участие в одних соревнованиях.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Тема занятия	Кол- во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности	Дата
1	Теория	История и развитие баскетбола	1	История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила игры в мини-баскетбол. Жесты судей.	Знать историю баскетбола, правила игры в мини-баскетбол	
2	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	5	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	Уметь выполнять технические приемы	
3	Общефизическая подготовка	Развитие двигательных качеств	3	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м	Уметь выполнять беговые упражнения	
4	Тактическая подготовка	Тактика нападения	4	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон	Уметь выполнять тактические действия	
5	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	5	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	

6	Общефизическая подготовка	Развитие двигательных качеств	4	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Уметь выполнять прыжковые упражнения	
7	Тактическая подготовка	Тактика нападения	4	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест	Уметь выполнять тактические действия	
8	Соревнования	Участие в соревнованиях	2	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	
9	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	5	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	
10	Общефизическая подготовка	Развитие двигательных качеств	4	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорения из различных исходных положений	Уметь выполнять беговые упражнения	
11	Тактическая подготовка	Тактика нападения	5	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	Уметь выполнять тактические действия Уметь выполнять тактические действия	

12	Техническа я подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	6	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол. Защитные действия 1х1. Передача и ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание приемов: ведение - бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини- баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	
13	Соревнова- ния	Участие в соревнованиях	1	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	
14	Общефизи- ческая подготовка	Развитие двигательных качеств	3	Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры	Уметь выполнять Прыжковые упражнения	
15	Техническа я подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	7	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	
16	Тактическа я подготовка	Тактика защиты	3	Защитные действия (1:1)(1: 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка	Уметь выполнять тактические действия	

17	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	
18	Тактическая подготовка	Тактика защиты	3	Защитные действия (1:1)(1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока	Уметь выполнять тактические действия	
19	Общеспортивная подготовка	Развитие двигательных качеств	1	Прием контрольных нормативов по ОФП	Выполнять контрольные нормативы	

Требования к уровню воспитанников:

Знать:

- технику безопасности при игре баскетбол;
- основные сведения о строении и функциях организма; гигиенические требования;

- влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- правила игры в баскетбол; правила соревнований;

Уметь:

- использовать природные факторы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма;
- использовать комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- анализировать технические приемы, тактические действия в нападении и защите.

Применять:

- правила игры в баскетбол;
- санитарно-гигиенические требования к занятиям;
- комплексы упражнений для оздоровления организма.

Оценочные материалы Нормативы технической подготовки.

Оценка	Штрафные броски	Броски с Дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Общефизическая подготовка
Нормативы технической подготовки

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	190	6,2	4,9	4.10
4	180	6,5	5,2	4.20
3	170	6,7	5,4	4.30

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш - с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5-7 матчевых встреч.

Условия реализации программы:

Материально-технические условия:

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.

Учебно-методические условия:

1. Дидактические материалы:

Картотека упражнений по спортивным играм, схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе, правила игры в баскетбол, правила судейства в баскетболе.

2. Методические рекомендации:

Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры, рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом, волейбольным мячом, рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.

3. Журналы и справочники, учебные издания и литература, программы.

Педагогические условия:

1. Учет индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств, способов реализации программы курса.

2. Соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками.

3. Создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Список литературы

1. Водяников И.А. «Спортивные кружки и секции» - М. – 2003.
2. Гомельский А.Я. Библия баскетбол (1000 баскетбольных упражнений). – М.: Академия, 1994. - 214с.
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение. – М.: Академия, 2001.
4. Зельдович Т.А. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2008.
5. Зинин А.М. Детский баскетбол.- М.: Физкультура и спорт , 2009.
6. Кузин В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
7. Нестеровский Д.С. Баскетбол. Теория и методика обучения. – М.: Академия, 2011.
8. Шумков Н.И. Проведение учебных и учебно-тренировочных занятий по баскетболу в школе. Методическое пособие. – Екатеринбург: Издательство «Граф», 2002, - 100с.
9. Баскетбол для всех и каждого: Электронное учебно-методическое пособие// <http://www.sportlib.ru/basket/trigorov/>
10. Правила соревнований по баскетболу // <http://www.ref.basket>.

Список литературы для обучающихся:

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение. – М.: Академия, 2001.
2. Правила соревнований по баскетболу // <http://www.ref.basket>.