

РАССМОТРЕНО

на заседании РМО
(ШМО)
МОУ СШ № 1
протокол № 1
«28» 08. 2023 г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР МОУ СШ № 1
_____ Е.Б.Хорина
«28» 08. 2023 г.

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического
совета МОУ СШ № 1
протокол № 1
«31»08. 2023 г

УТВЕРЖДАЮ

директор МОУ СШ №1
_____ С.Э.Ридель
Приказ № 122/1
«1 »09. 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»

Уровень: базовый

Возраст обучающихся 12-17 лет

Срок реализации 1 год

Разработал:
Волынкин В.В.
учитель высшей категории

Срок реализации - 1 год

г. Богородицк
2023г.

Пояснительная записка

В соответствии с законом «Об образовании» любая образовательная деятельность по учебным предметам вообще и физической культуре в частности должна осуществляться на основе образовательных программ, которые либо рекомендованы соответствующими организациями (департамент образования, министерство образования), либо разработаны специалистами образовательного учреждения.

Кружковая работа в образовательном учреждении по видам спорта является дополнительным физкультурным образованием и должна осуществляться на основе соответствующей образовательной программы. На протяжении многих лет работы в школе я провожу занятия кружка баскетбола. В ней занимаются ученики 5–11-х классов. Возникает необходимость создания образовательной программы, адекватной задачам дополнительного физкультурного образования в условиях образовательного учреждения с учетом наличия в группе учащихся различного возраста и уровня подготовленности.

Программа позволила привлечь учащихся к дополнительным занятиям, сформировать у них положительный интерес к физической культуре, получить высокие спортивные результаты. Команда школы является неоднократным призером районных, областных соревнований по баскетболу, а школа в целом – неоднократным победителем районной спартакиады.

Предлагаемая программа содержит пояснительную записку, основные положения теоретической подготовки, физической подготовки, технической подготовки, тактической подготовки, контрольные тесты.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа..

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации кружковой работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель занятий – формирование физической культуры занимающихся.

Задачи работы кружка:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «Баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «Баскетбол».

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.

Содержание данной программы рассчитано на систему трехразовых занятий в неделю продолжительностью 60–90 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. 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 («Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2013 год). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке представлено в Таблице. Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности кружкового занятия. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы кружка, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя.

Содержательное обеспечение разделов программы

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.
 - 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, , с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка).
 - 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 полукотскока.
- 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.

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание материала	Кол-во часов
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	1
2	Основные правила игры в баскетбол	1
3	Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой.	1
4	Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой.	1
5	Передача мяча двумя руками от груди стоя у стены. Передачи у стены правой рукой с одновременным ведением левой рукой.	1
6	Передача мяча двумя руками от груди стоя у стены. Передачи у стены правой рукой с одновременным ведением левой рукой.	1
7- 9	Ведение мяча с изменением направления (обводка фишек)	3
10	Ловля передача мяча в парах в одном прыжке передача мяча в квадрате с сопротивлением.	1
11	Ловля передача мяча в парах в одном прыжке передача мяча в квадрате с сопротивлением.	1
12	Передача мяча в тройках или пятёрках.	1
13	Передачи мяча в парах во время кроссовой подготовке.	1
14	Для развития пальцев и кистей передачи набивными мячами в парах. Дистанция 6-8 метров.	1
15-18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	4
19	Передачи у стены в один, два, три, четыре мяча на скорость и время.	1

20	Длинные передачи отрыв, в парах.	1
21	Бег на носках с ведением мяча.	1
22-23	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	2
24-25	Обманные движения (финты)	2
26-27	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2
28	Ведение мяча с активным сопротивлением.	1
29	Ведение с выбиванием мяча сзади, в парах.	1
30	Броски со средней дистанции без сопротивления.	1
31	Броски из-под кольца одной рукой в движении.	1
32	Совершенствование техники ведения мяча	1
33	Соревнование снайперов в парах.	1
34	Броски в прыжке после резкой остановки при получении передачи.	1
35-37	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	3
38	Совершенствование техники дальних и средних бросков.	1
39	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	1
40	Тактические действия в нападении	1
41	Двухсторонняя игра	1
42	Быстрый прорыв безостановочное нападение.	1
43	Быстрый прорыв-взятие кольца соперника при численном преимуществе.	1
44	Техническая подготовка (перемещение, ведение мяча приемы остановок)индивидуальные тактические действия с мячом и без мяча.	1
45	Техническая подготовка (финты, броски с сопротивлением и без)индивидуальные и групповые тактические действия с мячом и без мяча	1
46	Развитие общими выносливостью. Упражнение на развитие гибкости, ловкости ,силы и быстроты. Двухсторонняя учебная игра.	1
47	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра.	1
48-49	Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия. Двухсторонняя игра.	2
50	ОРУ. Передачи мяча на точность и резкость с расстояния 6-8метров в круг диаметром 1м,60см,30см передачи разнообразные.	1
51	Передачи в парах после обманных движений. На месте и в движение.	1
52	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении	1

	двухсторонняя игра.	
53-54	Действия защитников в численном меньшинстве двухсторонняя игра.	2
55-57	Действие 2 защитника против 3 нападающих, 3 защитника против 4 нападающих защита проскальзыванием.	3
58	Правила игры и судейство в стрит-баскетболе.	1
59-62	Техническая подготовка в стрит-баскетболе.	4
63-64	Тактические действия игроков в защите стрит-баскетболе.	2
65-66	Тактические действия в защите.	2
67-68	Технические действия на ограниченном пространстве игра стрит-баскетбол.	2