

Отдел образования администрации Тальменского района Алтайского края
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Новоперуновская средняя общеобразовательная школа»
Тальменского района Алтайского края



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Баскетбол»

(срок реализации – 1 год, возраст учащихся – 12-17 лет)

Составитель: учитель физической культуры
Кузнецов Алексей Юрьевич

с. Новоперуново 2024 г.

I. Пояснительная записка

Образовательная программа “Баскетбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Актуальность.

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.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также 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.

Цель программы: развитие личностного потенциала ребенка и его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование потребности в здоровом образе жизни, воспитание профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся.

Задачи:

образовательные:

- получение знаний в области баскетбола и усвоение правил игры;
- овладение основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по баскетболу;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости.

развивающие:

- развитие самодисциплины и самоконтроля;
- развитие волевых качеств спортсмена;
- повышение общего уровня культуры;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- физическое совершенствование;
- расширение спортивного кругозора детей.

воспитательные:

- воспитание патриотизма и трудолюбия;
- ориентация на общечеловеческие ценности и поведение в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;
- воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности.

Адресат программы:

Программа предполагает занятия с детьми 12-17 лет. Группа формируется из учащихся добровольно пожелавших обучаться по данной программе на основании

заявлений их родителей или законных представителей. Состав группы может быть как разновозрастным, так и быть представлен учащимися одного возраста.

Срок реализации: Программа рассчитана на 1 года обучения.

Количество часов, режим и формы занятий:

72 часа в год 2 раз в неделю по 1 часу (включая каникулы). Программой предусмотрены занятия в спортивном зале и на стадионе: учебная игра, соревнования, спортивные праздники. Форма проведения занятий: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Комбинированная форма проведения включает теоретическую (беседа, инструктаж, презентации) и практическую части.

Число учащихся в группе: Предполагаемое число участников 12- 20 человек.

Планируемые результаты

Ожидаемые результаты

Должны знать:

- теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомиться с правилами техники безопасности и пожарной безопасности.

Должны уметь:

- улучшить общую физическую подготовку;
- освоить упражнения СФП;
- ознакомиться с азами технико-тактической подготовки;
- обучиться игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшить общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название тем	Всего часов	В том числе на:	
			Теорию	Практику
1	Вводное занятие. Общие основы баскетбола. ПП и ТБ Правила игры	2	2	-
2	Общефизическая подготовка	8	1	7
3	Специальная подготовка	10	2	8
4	Техническая подготовка	12	2	10
5	Тактическая подготовка	12	2	10
6	Игровая подготовка	20	3	17
7	Контрольные и календарные игры Заключительное занятие	8	1	7
	Итого:	72	13	59

III. Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие. Общие основы баскетбола – 2 часа
- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков. Влияние физических упражнений на организм человека. Необходимость разминки в занятиях спортом. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
2. Общая физическая подготовка – 8 часов.
Строевые упражнения. Упражнения для рук плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей». Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития прыгучести.
3. Специальная физическая подготовка – 10 часов.
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.
4. Техническая подготовка – 12 часов.
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.

5. Тактическая подготовка – 12 часов.

Нападение

Выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника. Розыгрыш мяча короткими передачами. Атака кольца. Упражнение «Передай мяч и выходи». Наведение своего защитника на партнера.

Защита

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке кольца. Подстраховка. Система личной защиты.

6. Игровая подготовка – 20 часов.

Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. Навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

7. Контрольные и календарные игры – 6 часов.

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ, школьные первенства.
- Итоговые контрольные игры.

Заключительное занятие - 2 часов

Товарищеские игры с командами разных классов или соседних школ. Праздник чествования лучших спортсменов.

IV. Условия реализации программы

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Инструкции по ПП, ТБ.

Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

формы подведения итогов реализации программы:

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

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Диагностирование обучающихся проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре, затем в его середине – в декабре и перед началом летней серии игр – в мае

Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам спортивного мастерства:

Удовлетворительный - выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.

Хороший - упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

Отличный - упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

V. Список литературы

1. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
3. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
4. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
5. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
6. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.
7. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Спортэл. М. 2002г.
8. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
9. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.

Поурочно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия (изучаемый материал)	Количество часов
	Вводное занятие. Общие основы баскетбола ПП и ТБ . Правила игры в баскетбол	2
Общефизическая подготовка 8		
	Профилактика травматизма в спорте. Основы техники игры и техническая подготовка. Физические качества и физическая подготовка	1
	Строевые упражнения Упражнения для ног	1
	Упражнения для всех групп мышц Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место»,	1
	Упражнения для всех групп мышц Подвижные игры: «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»	1
	Упражнения для развития быстроты, ловкости	2
	Упражнения для развития гибкости , прыгучести	2
Специальная подготовка 10		

	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Профилактика травматизма в спорте.	2
	Упражнения для развития быстроты.	1
	Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.	1
	Упражнения для развития специальной прыгучести.	1
	Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.	1
	Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.	1
	Упражнения для развития чувства мяча. Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.	1
	Метание различных мячей в цель.	1
	Эстафеты с разными мячами.	1
Техническая подготовка 12		
	Обучение передвижению в стойке баскетболиста	1
	Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами	1
	Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.	1
	Повороты вперед и назад.	1
	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.	1
	Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.	1
	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.	1
	Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, права, с отскоком от щита, в движении.	1
	Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.	2
	Обучение технике двух шагов с места, в движении.	1
	Броски двумя руками от груди с двух шагов.	1
Тактическая подготовка 12		
	Виды и приемы нападения	1
	Выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника	1
	Розыгрыш мяча короткими передачами	1
	Атака кольца	1
	«Передай мяч и выходи».	1
	Наведение своего защитника на партнера.	1
	Виды и приемы защиты	1
	Противодействие получению мяча.	1
	Противодействие выходу на свободное место.	1

	Противодействие розыгрышу мяча.	1
	Противодействие атаке кольца.	1
	Подстраховка. Система личной защиты.	1
Игровая подготовка 20		
	Правила соревнований	1
	Игровые ситуации	2
	Основные приемы техники игры и тактические действия в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.	17
Контрольные и календарные игры 8		
	Игра в баскетбол (товарищеская встреча)	6
	Заключительное занятие Контрольная игра (товарищеская встреча)	2
ИТОГО		72

ПРИНЯТО

на заседании

педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2023 г