

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Шилкинская общеобразовательная школа № 1

РАССМОТРЕНО ШМО	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по ВР	УТВЕРЖДЕНО Директор
_____	_____	_____
Асмондярова Н.В. от «30» августа 2023 г.	Ильинова О.Б. от «30» августа 2023 г.	Бухтоярова С.В. Приказ №66 от «30» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Баскетбол»

для обучающихся: 10-14 лет

срок реализации: 1 год

Составитель: Короткевич Ю.К.,
Золотухина Г.В.

Шилка 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивного направления разработана и составлена в соответствии следующих нормативных документов:

1. Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
2. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
3. Приказом Минспорта России от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
4. СанПин 2.4.3648-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
5. Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018г.)
6. Учебного плана МОУ Шилкинской СОШ № 1 на 2022 – 2023 учебный год

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть баскетбол.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики,

успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Обучающиеся во время занятий изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Стремятся к овладению техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в баскетбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола.

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

Цели программы:

1. Приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни;
2. Обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в баскетбол;
3. Создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом;
4. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Цель обучения:

1. Целенаправленная подготовка учащихся;
привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
подготовка и выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке;
подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по баскетболу для школьных коллективов и активных помощников.
2. Овладение техникой и тактикой игры.

Задачи обучения:

1. Укрепление здоровья содействие правильному разностороннему физическому развитию.
2. Укрепление спортивно-двигательного аппарата.
3. Развитие скоростной выносливости, спортивно-силовых качеств силы.
4. Обучение основам техники перемещений и стоек, передачи и ловля мяча броски мяча, ведение мяча.

5. Начальное обучение простейшим тактическим и техническим действиям в нападении и защите.
6. Привитие спортивного интереса к соревнованиям.
7. Подготовка к выполнению к сдаче нормативных требований по видам подготовки.

Возраст занимающихся: 10-14 лет

Срок реализации программы: 1 год.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Количество учебных часов в неделю: 2 часа.

Количество обучающихся в группе: 15-20 человек.

К занятиям в группах физкультурно- спортивного направления допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Планируемые результаты:

- рост уровня развития физических качеств;
- освоение основных приёмов и навыков игры в баскетбол;
- освоение комплекса навыков и умений индивидуальной игры в баскетбол (уметь - точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, работать в защите и в нападении)
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни.

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

Основы знаний о здоровом образе жизни.

Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.

Правила игры в баскетбол.

Тактические приемы в баскетболе.

Уметь:

Выполнять основные технические приемы баскетболиста.

Проводить разминку баскетболиста

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.

Виды контроля и формы подведения итогов

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся. Умения и навыки проверяются во время участия учащихся соревнованиях.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики - тестирование физических и технических качеств.

Физическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

1. бег на короткие дистанции (30,60, 100 м);
2. бег на длинные дистанции (1000, 2000 м.);
3. сгибание- разгибание рук в упоре лёжа;
4. подтягивание на высокой перекладине;
5. поднимание туловища за 1 мин.

Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

Техническая подготовка

Техническая подготовленность учащимися проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения.

Формой контроля технической подготовленности баскетбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

Учебно – тематический план

№ п/п	содержание	Кол – во часов
1.	Основы знаний	4
2.	Специальная подготовка техническая	18
3.	Специальная подготовка тактическая	18
4.	ОФП	20
5.	Соревнования	10
ИТОГО:		70

Содержание программы.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Проводится в ходе занятий. История развития баскетбола в России. Понятие о телосложении человека. Правила игры баскетбол. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Физическая подготовка (20 часов)

1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка (18 часов)

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым - левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте.

Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка (18 часов)

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. **Соревнования (2 часа).** Принять участие в соревнованиях.

Ожидаемый результат.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Система формы контроля уровня достижений обучающихся и критерии оценки.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

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 градусов 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 течении 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Нормативы технической подготовки. 1-й год обучения

оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	190	6.2	4.9	4.10.0
4	180	6.5	5.2	4.20.0
3	170	6.7	5.4	4.30.0

Участие в соревнованиях. Обучающиеся принимают участие в двух соревнованиях в год, проводят 2 матчевые встречи.

**Календарно-тематическое планирование к программе по баскетболу
для детей 10-13 лет
2022-2023 учебный год**

№ п/п	Тема занятий	Дата по плану	Дата по факту
1-2	Техника безопасности во время тренировки. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола	02.09	
3-4	Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. Подвижные игры.	09.09	
5-6	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Подвижные игры.	16.09	
7-8	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Подвижные игры.	23.09	
9-10	Стойка игрока. Ловля и передача мяча в парах на месте. Учебная игра в баскетбол.	30.09	
11-12	Перемещение в стойке боком, лицом. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра в баскетбол.	07.10	
13-14	Передача мяча снизу одной рукой на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории с места, а затем в движении. Учебная игра в баскетбол.	14.10	
15-16	Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерки, бросок от груди, бросок снизу двумя руками. Правила соревнований. Жесты судей. Учебная игра в баскетбол.	21.10	
17-18	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Учебная игра в баскетбол.	28.10	

19-20	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках. Учебно- тренировочная игра.	04.11	
21-22	Ловля высоколетящих мячей в прыжке, на месте, в движении. Учебная игра в баскетбол.	11.11	
23-24	Ловля и передача мяча двумя руками в движении - используя три шага. Учебно-тренировочная игра.	18.11	
25-26	Передача мяча на месте с отскоком от пола и ловля мяча. Учебно- тренировочная игра.	25.11	
27-28	Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола. Учебная игра в баскетбол.	16.12	
29-30	Броски в корзину от головы. Учебная игра в баскетбол.	23.12	
31-32	Ловля и передача мяча в парах в движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра в баскетбол.	30.12	
33-34	Остановка двумя шагами и прыжком. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Учебная игра в баскетбол.	06.01	
35-36	Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра в баскетбол.	13.01	
37-38	Остановка двумя шагами и прыжком. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов. Учебная игра в баскетбол.	20.01	
39-40	Ловля и передача в парах, тройках на месте и в движении. Подвижные игры. Учебная игра в баскетбол.	27.01	
41-42	Опорные прыжки с мостика. Метание мячей в движущуюся цель. Учебная игра в баскетбол.	03.02	

43-44	Эстафета баскетболистов. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Учебная игра в баскетбол.	10.02	
45-46	Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца. Учебная игра в баскетбол.	17.02	
47-48	Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении. Учебная игра в баскетбол.	02.03	
49-50	Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. Учебная игра в баскетбол.	09.03	
51-52	Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.	16.03	
53-54	Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля. Нападение с целью выбора свободного действия, нападение быстрым прорывом.	23.03	
55-56	Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Учебная игра в баскетбол	30.03	
57-58	Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Командные защитные действия. Персональная опека игрока. Учебная игра в баскетбол	06.04	
59-60	Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча. Выбор способа ловли мяча. Учебная игра в баскетбол	13.04	
61-62	Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Учебная игра в баскетбол	20.04	
64-64	Противодействия при бросках мяча в корзину. Противодействие выходу на свободное место для получения	27.04	

	мяча. Учебная игра в баскетбол		
65-66	Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Прием контрольных нормативов по ОФП.	11.05	
67-68	Учебно-тренировочная игра	18.05	
69-70	Соревнования	25.05	

Литература для учителя:

Примерная комплексная программа по физической культуре. Под редакцией Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура:.. – М.: Просвещение, 2010г

1. Гомельский Е.Я. «Баскетбольная секция в школе» Москва, «Первое сентября» 2009г
2. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
4. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
5. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
6. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
7. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
8. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

Литература для обучающихся:

1. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
2. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
3. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002

