

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Половинская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
от «25» 08 2022г.
протокол № 1



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая)
программа
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Знаменщикова Алла
Мефодиевна, учитель
физической культуры

с.Половинное, 2022

Пояснительная записка.

Программа разработана на основе типовой программы для внешкольных учреждений и образовательных школ И.А. Водяниковой, под редакцией С.М.Зверева, 1986 год и примерной программы по баскетболу для детско-юношеских школ, 2004 год. Дополнительные методические рекомендации «Методика изучения раздела «Баскетбол» под ред. В.Б.Семёнова. пособия для тренеров "«Юный баскетболист» под ред. Е.Р.Яхонтова физкультурно-спортивной направленности. Программа рассчитана на 153 учебных часов в год, количество занятий в неделю – два, длительностью 4,5 учебных часа, срок реализации программы – 1 год, количество занимающихся 14-17 человек. В ней прослеживается углубленное изучение данного вида спорта с расширенным применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации. Заниматься в секции могут школьники, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. Основная задача руководителя спортивной секции – всестороннее развитие учащихся в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем секции на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности в учебном коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле в процессе обучения. Руководителем секции систематически отслеживается реакция учащихся на предлагаемую нагрузку, проводится наблюдение за самочувствием обучающихся и выявление признаков утомления и перенапряжения. В процессе обучения школьникам прививаются умения и навыки: гигиена спортивной одежды и обуви, гигиена питания, режима дня, техника безопасности и самоконтроль. Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы ребёнок формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

Цель программы: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- обучение основам техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

В реализации данной программы участвуют учащиеся в возрасте от 11 до 16 лет, набор в секцию данной направленности производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол.

Формы и методы, используемые для организации учебного процесса:

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
- формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, участие в школьных и городских соревнованиях. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Учитель физической культуры, реализующий данную программу, ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты как: воспитание моральных и волевых качеств; формирование гуманистических отношений; приобретение опыта общения; формирование потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание целостной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности.

Форма подведения итогов: начальная, промежуточная, итоговая. Журнал оценки результатов.

Ожидаемые результаты освоения программы

Ученик будет:

Знать:

- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека.
- основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
 - способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку.
- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.
 - броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.
- вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.
- применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

Использовать:

- приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся будут уметь демонстрировать

- броски по кольцу с расстояния 1 м., штрафной бросок.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.

Учебно-тематический план

№п.п	Перечень разделов	Количество часов
1	Знания о спортивно – оздоровительной деятельности	<u>3</u>
2	Физическое совершенствование со спортивно – оздоровительной направленностью. - общая и специальная подготовка. - основы техники и тактики игры.	<u>134</u> 30 104
3	Способы спортивно – тренировочной деятельности - игры и соревнования. - контрольные испытания. - соревновательная деятельность	<u>14</u> 2 2 10
4	Всего	153

Содержание программы.

Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 3 часа

Тема 1. .Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Работа сердечно-сосудистой системы. Особенности полового созревания у девочек.
Понятие о телосложении человека.

Тема 2. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Тема 3. Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки.

Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами.

Тема 4. Правила соревнований, их организация и проведение.

Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу. Проведение соревнований по баскетболу.

Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивной направленностью - 134 час.

1. Общая и специальная физическая подготовка - 30 часов.

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.

Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера,

прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

2. Основы техники и тактики игры - 104 часов

Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу. Описание тактических приемов, взаимодействий.

Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча вокруг туловища, с обеганием стоек, прыжками. Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из различных точек, штрафной бросок. Ловля после отскока от щита.

Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Личная система защиты. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.

Раздел 3. Способы спортивно- тренировочной деятельности - 14 часов

1. Контрольные игры и соревнования. - 2 часа

Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4. 5х5.

2. Контрольные испытания.- 2 часа

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

3. Соревновательная деятельность. Судейская практика.- 10 часов

Участие в районных соревнованиях..

Товарищеские встречи команд других школ, судейская практика, судейство внутрискольных соревнований.

Участие в соревнованиях по баскетболу в области отдельных учащихся.

Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Тема занятия	Дата.
	Знания о физкультурно – оздоровительной деятельности	
1	Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях.	

2,3	<p>Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Жесты судей.</p>	
	<p>Физическое совершенствование со спортивной направленностью</p> <p>Бег в медленном темпе до 10 мин., ОРУ без предметов, ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.</p>	
	<p>Перемещения из различных исходных положений, передачи в парах, тройках на месте и в движении учебно-тренировочная игра</p>	
	<p>Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ без предметов, перемещения из различных исходных положений.</p>	
	<p>Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.</p> <p>Бег в медленном темпе, ОРУ на силу и гибкость, ведение мяча с изменением направления, вокруг стоек</p>	
	<p>Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра</p>	

	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, ловля и передача мяча на месте и в движении.	
	Перемещения из различных исходных положений. Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.	
	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	
	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Технические приёмы. Учебно-тренировочная игра.	
	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Броски в кольцо из различных точек. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Тактические приёмы в нападении.	
	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Тактические приёмы в защите. Учебно-тренировочная игра.	
	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Броски в кольцо в движении. Съём, доброс.	
	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Ведение мяча с изменением направления и	

	с заданиями. Броски в кольцо из различных точек.	
	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении	
	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении. Учебно-тренировочная игра.	
	<p>Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами.</p> <p>Медленный бег, ОРУ с набивными мячами, прыжковые упражнения.</p>	
	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи на месте и в движении в парах 1-2 мячей. Различные ведения. Учебно-тренировочная игра.	
	Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	
	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей, ведение. Учебно-тренировочная игра.	
	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные	

	передачи в парах одного или двух мячей, ведение. Учебно-тренировочная игра.	
	ОРУ без предметов. Челночный бег. Учебно-тренировочная игра.	
	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.	
	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.	
	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.	
	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.	
	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.	
	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.	
	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.	
	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.	
	Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений.	

	Действия игроков в защите и нападении.	
	Учебно-тренировочная игра.	
	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2	
	Учебно-тренировочная игра.	
	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2	
	Учебно-тренировочная игра.	
	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2	
	Учебно-тренировочная игра	
	Броски в кольцо из различных точек. Действия игроков 1x1, 2x2	
	Учебно – тренировочная игра.	
	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.	
	Учебно – тренировочная игра.	
	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.	
	Учебно- тренировочная игра	
	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков	
	Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков.	
	Учебно- тренировочная игра.	
	Учебно – тренировочная игра.	
	Броски в кольцо в движении. Индивидуальные	

	действия игроков	
	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	
	Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите.	
	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	
	Способы спортивно-тренировочной деятельности.	
	Контрольные испытания :броски по кольцу с расстояния 1 м., броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения.	
	Контрольные испытания: передачи мяча в парах, передачи после ведения, обвод стоек, передача и ловля мяча от стены за 30 сек., штрафной бросок.	
	Контрольные испытания: передачи мяча в парах, передачи после ведения, обвод стоек, передача и ловля мяча от стены за 30 сек., штрафной бросок.	
	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.	
	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5	
	Товарищеские встречи команд школы, судейская практика, судейство соревнований.	
	Товарищеские встречи команд школы, судейская практика, судейство соревнований	

	Штрафные броски. Контрольные испытания по ведению мяча. Учебная игра.	
	Учебная игра без ведений. Броски, передвижение по площадке.	
	Товарищеские встречи между учащимися, учителями.	
	Учебная игра. Игра «Снайпер».	
	Соревнования и товарищеские встречи.	
	Учебно – тренировочная игра.	
	Эстафеты с элементами баскетбола.	

Учебно-методическое обеспечение.

Список используемой литературы.

- Л.Б.Кофман, Г.И.Погадаев, «Настольная книга учителя физической культуры», издательство «Физкультура и спорт», 2000 год;
 - А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре», издательство «Просвещение», 2000 г.;
 - Программа по баскетболу для детско-юношеских школ. - М. 2004г; В.Б.Семёнов, «Методика изучения раздела Баскетбол в школе» Курган ИПК 1998год.
 - Е.Р.Яхонтова, «Юный баскетболист», издательство «Физкультура и спорт»,1987 год.
- .Периодические издания:журналы «Физическая культура в школе», «Народное образование».

ЭССО (диски, сайты)

Материально –техническая оснащённость спортивного зала.

№	Наименование	количество
1	Конь гимнастический	1
2	Козёл гимнастический	2
3	Мостик гимнастический	2
4	Перекладина переносная	1
5	Маты гимнастические	4
6	Волейбольные стойки и сетка	1
7	Баскетбольные щиты	2
8	Ворота переносные футбольные	2
9	Мячи баскетбольные	6
10	Мячи волейбольные	2
11	Мячи футбольные	2
12	Мячи для метаний 150 грамм	3
13	Стартовые колодки	4
14	Мячи резиновые разных размеров	6
15	Скалки	10
16	Обручи гимнастические	2
17	Палки гимнастические	10
18	Скамейки гимнастические	3
19	Нестандартный мелкий инвентарь для подвижных игр и оздоровительных упражнений в начальных классах: массажные палочки, снежки из поролона, кубики, шнурки, тренажёры для глаз, резиновые шнуры, канат для перетягивания, гантели стандартные и нестандартные, степплатформы.	комплекты
20	Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки	21 комплект
21	Дисковый магнитофон.	1

22	Силовые навесные и напольные тренажёры, эспандеры пружинные стандартные.	3 комплекта