

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Двинская средняя общеобразовательная школа №28
(МБОУ Двинская СОШ №28)

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы: 
Петухова Н.А.
Приказ № 22-б от «28» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«БАСКЕТБОЛ»**

для детей в возрасте 13 - 17 лет
Срок освоения программы: 1 год

Составитель: учитель физической культуры
Игошин Ю.С.

с. Трошково 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Баскетбол» является модифицированной. За основу взята программа «Баскетбол» автора-составителя Самелик Н.В.

Общеразвивающая программа дополнительного образования «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к 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.

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, охватывая на начальном этапе 15 - 20 человек.

В холодное время года дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками своей и других школ, интересно проводят свободное время и воскресные дни, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки на соревнованиях.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. *Педагогическая целесообразность программы* баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цели и задачи

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

1. Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Условия набора

Программа предназначена для детей 13-17 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с 5 сентября текущего года.

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

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

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.

Место и время проведения занятий: занятия проводятся в спортивном зале МБОУ Двинская СОШ № 28 2 раза в неделю, среда, пятница 17.00 - 18.30.

Программно-техническое сопровождение курса:

компьютер, проекционная система, принтер, программные продукты Microsoft
Средства обучения:

Комплекс учебных пособий, спортивный инвентарь:

- баскетбольные, волейбольные мячи;
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе;
- гимнастические скакалки для прыжков;
- гимнастические маты;
- теннисный стол, мячи, ракетки;

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- бревно гимнастическое;
- перекладина гимнастическая;
- козел, гимнастический мостик;
- канат

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу, волейболу, настольному теннису;
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе, волейболе, теннисе;
- Правила игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис;
- Правила судейства *Методические рекомендации:*
- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным и волейбольным мячом.
- Инструкции по охране труда.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного и городского масштабов.

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

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года - в сентябре - октябре; затем в его середине - в декабре - январе и перед началом летней серии игр - в апреле - мае.

Место программы в образовательном процессе

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 у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Ожидаемые результаты

К концу первого года обучения учащиеся:

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут 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;

- научиться 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

68 занятий по 2 часа.

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний	5
2	Специальная подготовка	45
3	ОФП	15
4	Соревнования	3

ТЕМАТИКА ЗАНЯТИЙ

Группа первого и второго года обучения

Основы знаний (5 часов). История возникновения баскетбола.

Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей.

Техническая подготовка (30 часов).

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 (15 часов).

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1 :

О), (2 : 1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1 : 1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Общезащитная подготовка (15 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 часов). Принять участие в одних соревнованиях.

РАБОЧИЙ ПЛАН СЕКЦИИ БАСКЕТБОЛА. НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п/п	Тема учебно-тренировочного занятия	Количество часов
1	Знакомство с группой. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола.	1 час
2	Техника передвижения, ведения, передач, бросков: стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом.	1 час
3	Совершенствование техники бросков: ловля и передача мяча в парах, на месте.	1 час
4	Обучение перемещению в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой.	1 час
5	Изучение нового материала. Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ловля и передача мяча в парах в движении.	1 час
6	Обучение остановки двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах.	1 час
7	Правила соревнований. Правила игры мини - баскетбол.	1 час
8	ОФП. Развитие двигательных качеств. Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. кросс 1000 м.	1 час
9	ОФП. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках.	1 час
10	ОФП. Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200м. Кросс 1000 м.	1 час
11	Тактическая подготовка. Изучение нового материала. Тактика свободного нападения.	1 час
12 - 13	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения	2 часа

	(5:0) без смены мест. Игра в мини- баскетбол.	
14	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон.	1 час
15 - 16	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон. Игра в мини-баскетбол.	2 часа
17 - 18	Техническая подготовка. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Игра в мини- баскетбол.	2 часа
19 - 20	Передача мяча одной рукой плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Игра в минибаскетбол.	2 часа
21 - 22	Бросок мяча после ведения два шага. Игра в минибаскетбол.	2 часа
23 - 24	Совершенствование бросков, передач, ведение мяча.	2 часа
25 - 26	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках.	2 часа
27 - 28	ОФП. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	2 часа
29 - 30	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.	2 часа
31 - 32	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	2 часа
33 - 34	Тактическая подготовка. Изучение нового материала. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест.	2 часа
35 - 36	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест.	2 часа
37	Теория. Правила соревнований. Жесты судей.	1 час
38 - 39	Тактическая подготовка. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок.	2 часа
40 - 41	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини- баскетбол.	2 часа
42 - 43	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Выравнивание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	2 часа
44 - 45	Защитные действия 1X1. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол.	2 часа
46 - 47	Защитные действия 1X1. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол.	2 часа
48 - 49	Защитные действия 1X1. Передача и ведение мяча с	2 часа

	пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол.	
50 - 51	Сочетание приемов: ведение - бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини - баскетбол.	2 часа
52 - 53	Сочетание приемов: ведение - бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини - баскетбол.	2 часа
54 55	Сочетание приемов: ведение - бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини - баскетбол.	2 часа
56 - 57	Сочетание приемов: ведение - бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини - баскетбол.	2 часа
58 - 60	Развитие двигательных качеств. Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег.	3 часа
61 - 62	Опорные и простые прыжки. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.	2 часа
63 - 65	Защитные действия (1:1) (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	3 часа
66 - 70	Контрольный. Игра в мини - баскетбол.	5 часов

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности. Развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ МЕТОДИЧЕСКОЙ ПРОДУКЦИЕЙ

1. Дидактические материалы:

- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

2. Методические рекомендации:

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

- Инструкции по охране труда.

3. *Техническое оснащение занятий*

Перечень оборудования:

- 1) Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора) - 2 комплекта;
- 2) Корзина для мячей - 3 штуки;
- 3) Мяч баскетбольный: № 5 - 15 штук, № 6 - 15 штук
- 4) Мяч набивной (медицинбол) - 3 штук;
- 5) Мяч теннисный - 18 штук;
- 6) Мяч футбольный - 7 штук;
- 7) Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами - 2 штуки;
- 8) Свисток - 3 штуки;
- 9) Секундомер - 4 штуки;
- 10) Скакалка - 25 штук;
- 11) Фишки (конусы) - 10
- 12) Обруч гимнастический - 6 штук;
- 13) Коврик гимнастический - 11 штук;
- 14) Стол теннисный - 1 штука;
- 15) Ракетки теннисные - 5 комплектов.
- 16) Гимнастический мат - 6 штук.

Спортивные снаряды:

- 1) Конь гимнастический - 1 штука;
- 2) Козел гимнастический - 1 штука;
- 3) Бревно гимнастическое - 1 штука;

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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.

2. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов - М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений - М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов- М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов - Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения - М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол - игра и обучение - М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста - М., ФиС, 1981, 1985.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол - книга для учащихся - Киев, Радянська школа, 1989.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 271028715706735161849688705787721502053069708990

Владелец Петухова Надежда Александровна

Действителен с 02.06.2023 по 01.06.2024