

Управление образования и молодежной политики администрации городского округа
город Бор Нижегородской области

Муниципальное автономное образовательное учреждение
Линдовская средняя школа

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 19.08.2024 г

УТВЕРЖДЕНО
Приказ
№ 183-од от 30.08.2024г
М.И.Туманина/



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая
программа
«Баскетбол»**

Для обучающихся 11 – 18 лет
Срок реализации программы 1 год

Составитель: Давыдов Антон Викторович,
учитель физкультуры

2024 г

Оглавление:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	8
3. Календарный учебный график.....	9
4. Содержание программы.....	10
5. Оценочные материалы.....	12
6. Материально – техническое обеспечение.....	13
7. Список литературы.....	14

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Образовательная программа дополнительного образования детей «Баскетбол» составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных секций школы по подготовке обучающихся к соревнованиям, а также их стремлению к овладению правил спортивной игры баскетбол и физическому совершенствованию через здоровый образ жизни.

Направленность: физкультурно – спортивная.

Уровень освоения: базовый

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы. В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, воспитание потребности к систематическим занятиям;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины;
- развитие основных двигательных качеств.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей обучающихся. Воспитывающий характер процесса обучения делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определённых физических качеств, но и воспитанию интеллектуальных, морально – волевых, эстетических качеств обучающихся. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной

умственной работой. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужные решения, выводили бы элементарные правила и положения.

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 секционной 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.

Отличительные особенности программы.

Своеобразие программы заключается в том, что она создана на основе игры в баскетбол. Технические приёмы, тактические действия и сама игра таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчёркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности.

Главной целью программы является формирование у обучающихся доминанты на здоровый образ жизни, понимания изначальности и необходимости здоровья, учитывая возрастные особенности обучающихся, воспитание потребности быть здоровым, подготовка всесторонне развитых баскетболистов.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения учебного материала по технической, тактической, специальной

физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, с этапами и годами обучения.

Задачи:

1. Обучающие:

- Ознакомить детей с историей возникновения и развития баскетбола.
- Обучить базовым элементам баскетбола .
- Ознакомить с требованиями техники безопасности на занятиях.

2. Развивающие:

- Приобщение детей к спортивной жизни.
- Создание благоприятных предпосылок для раскрытия потенциальных возможностей детей.
- Приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта

3. Воспитательные:

- Психологическое развитие через формирование уверенности в себе, правильной самооценки и достижение эмоциональной зрелости.
- Социальное развитие через сотрудничество, конкуренцию и правильные стандарты поведения.
- Развитие сплоченности, чувства команды, потребности в поддержке коллектива.

Условия реализации образовательной программы.

Программа «Баскетбол» рассчитана на детей 11– 18 лет. В кружок принимаются дети, проявляющие интерес к занятиям по баскетболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Два раза в год

(декабрь, май) в учебно – тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Сроки реализации программы

Программа курса баскетбол рассчитана на один год. Форма реализации программы – очная. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно– тренировочные игры.

Общий объем :34 часов

1-е полугодие 16 часов

2-е полугодие 18 часов

Условия приема детей: в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Режим занятий:

Программа по «Баскетболу» реализуется на базе МАОУ Линдовской СШ. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 академическому часу- 45 минут.

Состояние здоровья: отсутствие медицинских противопоказаний.

Формы занятий:

- Групповые, теоретические и практические занятия
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные)
- Подвижные игры
- Эстафеты, круговые тренировки
- Квалификационные испытания

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по баскетболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники баскетбола. Образовательный процесс

строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Виды занятий: тренировки, соревнования, беседы.

Ожидаемый результат:

- овладеть базовой техникой (основами) баскетбола.
- развить оперативное мышление, внимание, двигательные и волевые качества, целеустремленность.
- воспитать специальные способности (гибкость, быстрота, выносливость, равновесие, координационные способности) для успешного овладения навыками игры.
- обучить техники и тактике баскетбола.
- развить двигательные способности посредством игры в баскетбол.
- воспитать стремление к здоровому образу жизни.

2. Учебный план

№	Модуль	Часы	Промежуточная аттестация (часы)
1	Модуль 1-го полугодия	15	1
2	Модуль 2-го полугодия	17	1
3	Итого	32	2
4	Всего		34

3. Календарный учебный график

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1									
2		1 гр.1 1 гр.2							
3									
4	1 гр.1 1 гр.2			1 гр.1 1 гр.2					
5						1 гр.1 1 гр.2	1 гр.1 1 гр.2		
6			1 гр.1 1 гр.2						
7									1 гр.1 1 гр.2
8									
9		1 гр.1 1 гр.2						1 гр.1 1 гр.2	
10									
11	1 гр.1 1 гр.2			1 гр.1 1 гр.2					
12						1 гр.1 1 гр.2	1 гр.1 1 гр.2		
13			1 гр.1 1 гр.2						
14									1 гр.1 1 гр.2
15					1 гр.1 1 гр.2				
16		1 гр.1 1 гр.2						1 гр.1 1 гр.2	
17									
18	1 гр.1 1 гр.2			1 гр.1 1 гр.2					
19						1 гр.1 1 гр.2	1 гр.1 1 гр.2		
20			1 гр.1 1 гр.2						
21									1 гр.1 1 гр.2
22					1 гр.1 1 гр.2				
23		1 гр.1 1 гр.2						1 гр.1 1 гр.2	
24									
25	1 гр.1 1 гр.2			1 гр.1 1 гр.2					
26						1 гр.1 1 гр.2	1 гр.1 1 гр.2		
27			1 гр.1 1 гр.2						
28									
29					1 гр.1 1 гр.2				
30								1 гр.1 1 гр.2	
31									
	4/4	4/4	4/4	4/4	3/3	4/4	4/4	4/4	3/3
Итого:68									

4.Рабочая программа

Название раздела, темы	всего	Количество часов				Формы аттестации/контроля
		1-е полугодие		2-е полугодие		
		теория	практика	теория	практика	
Общие основы волейбола. Правила поведения и техники безопасности. Правила игры.		1	1	1	1	зачёт на знание теоретических вопросов;
Общезащитная подготовка		1	2	1	2	прохождение тестов
Специальная подготовка		1	2	1	2	прохождение тестов
Техническая подготовка		1	2	1	2	прохождение тестов
Тактическая подготовка		1	1	1	2	прохождение тестов
Игровая подготовка		1	1	1	2	прохождение тестов
Промежуточная аттестация			1		1	комплексная работа
Всего	34	6	10	6	12	

5.Содержание программы

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России .
2. Физическая подготовка баскетболиста.
3. Техническая подготовка баскетболиста.
4. Тактическая подготовка баскетболиста.
5. Психологическая подготовка баскетболиста.
6. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
7. Правила судейства соревнований по баскетболу.
8. 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, фитболами, футболами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 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 полуотскока.
- 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.

6. Оценочные материалы

Для оценки разносторонней физической подготовки и уровня освоения программы проводятся контрольные нормативы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

№	Тесты	результат					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

7. Материально – техническое обеспечение

Игровой спортивный зал

1. Щиты с кольцами
2. Щиты тренировочные с кольцами
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи набивные различной массы
8. Гантели различной массы
9. Мячи баскетбольные

8. Список литературы:

Для педагога:

1. В.Б. Мандриков, Р.А. Туркин, М.П. Мицулина, И.А. Ушакова, С.А. Голубин. Баскетбол на занятиях по физической культуре Учебное пособие.- Волгоград, 2012.
 2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2010.
 3. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2005).
 4. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.; Издательство центр «Академия», 2004.
 5. Баскетбол – навыки и упражнения: пер.с англ. / Джерри В. Краузе, Дон Мейер, Джерри Майер. – М.: АСТ: Астрель, 2006.
 6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009
 7. Организация работы спортивных секций в школе . Каинов А.Н.- Волгоград: Учитель, 2010г.
 8. Сайт: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/03/26/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-basketbol>
 9. Сайт: <http://festival.1september.ru/articles/610026/>
 10. Сайт: <http://obasketbole.ru/dvd-i-lit>
 11. Сайт: http://www.bcmetallurg.ru/books/aya_gomelskii_upravlenie_komandoi/page/3
- Сайт: <http://fizkultura-na5.ru/>

Для обучающихся:

1. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
2. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.