

Краснодарский край, Приморско – Ахтарский район, х.Садки
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа №10
имени Заслуженного учителя Российской Федерации В.И. Очередыко

УТВЕРЖДЕНО
решение педагогического совета протокол №1
от 30 августа 2023 года
Председатель педагогического совета
Бугаева Н.В.



Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол»

Уровень образования (класс) основное общее образование, 7-9 классы
Количество часов 102 часа в год
учитель Никитин Алексей Николаевич

1.1. Нормативно-правовая база

Рабочая программа дополнительного образования «Волейбол» составлена в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 года № 287
- «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- ФГОС ООО (утверждены приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897) с изменениями.
- Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897» (зарегистрировано в Минюсте России 02.02.2016 № 40937).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, в редакции Изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.06.2011 № 85, изменений № 2 утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 25.12.2013 № 72, далее – СанПиН 2.4.2.2821–10.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26 —Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15.
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, Протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).
- Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации;
- Федеральным законом от 24 июля 1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ».

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности способствует формированию положительного имиджа учащихся, активно занимающихся физической культурой и спортом, ведущих активный образ жизни.

Актуальность программы состоит в том, что во всестороннем развитии личности человека немалую роль играют физическая активность и здоровый образ жизни, особенно это актуально для жителей городов, где на здоровье пагубно влияют плохая экология, стрессы и малая подвижность, поэтому в настоящее время приоритетной задачей развития физкультурно-спортивного движения в нашей стране является максимальное вовлечение детей, подростков и молодежи в активные занятия физической культурой и спортом. Особой популярностью пользуются занятия массовыми видами спорта такими, как баскетбол. Баскетбол — спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в *корзину* (кольцо) соперника. Систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Баскетбол — это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороны игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам. Занятия по данной программе предполагают добровольность, заинтересованность обучающихся в получении знаний. Принимаются обучающиеся с различным уровнем начальной физической подготовки без конкурсного отбора.

Общая характеристика программы

Цель программы: популяризация и развитие баскетбола в школе и укрепление здоровья учащихся. Программа разработана для учащихся 7-9 классов, рассчитана на 102 часа в год.

Задачи программы:

Обучающие:

Обучение основным приемам техники игры.

- ✓ Обучение основным тактическим действиям.
- ✓ Привитие навыков соревновательной деятельности.

Развивающие:

- ✓ Всестороннее гармоническое развитие физических способностей.
- ✓ Укрепление здоровья и закаливание организма.
- ✓ Повышение общей физической подготовленности.
- ✓ Совершенствование специальной физической подготовленности.

Воспитательные:

- ✓ Привлечение максимально возможного количества подростков к систематическим занятиям.
- ✓ Пропаганда ЗОЖ.
- ✓ Воспитание соревновательной деятельности у юных баскетболистов.
- ✓ Воспитание чувства коллективизма и ответственности за свои действия.

Возрастной диапазон детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 13-17 лет.

Этапы реализации программы

- закрепление и совершенствование технических приемов при обращении с баскетбольным мячом;
- повышать функциональные возможности баскетболистов;
- участвовать в официальных соревнованиях по баскетболу.

Принципы программы.

1. постепенный переход от обучения к приемам игры на базе роста физических и психических возможностей.
2. обучение должно соответствовать личному опыту работы ребенка и соотносится с его физическими возможностями.
3. усвоение технических приемов обращения с мячом осуществляется через показ основных приемов самим тренером.
4. планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами, умелое сочетание коллективных и индивидуальных форм обучения.

Планируемые результаты освоения программы:

По окончании срока реализации программы обучающиеся будут знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.
- правила личной гигиены;
- следить за выступлением краевых команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- основные этапы Олимпийского движения;
- правила проведения соревнований.

По окончании срока реализации программы обучающиеся будут уметь:

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;

- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.
- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.

Содержание изучаемого программного материала

Физическая подготовка:

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения.

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, вращение, махи отведение и приведения, рывки одновременно обеими руками и разновременно. то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног.

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных положений ног (вместе, широкие стойки, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, вращение туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Преодоление собственного веса и веса партнёра. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах. Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра. Выполнение обще развивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

Обще развивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или скакалкой сложенной четверо: наклоны и повороты туловища с различным положением предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд, в стороны назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в вертикальную и горизонтальную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»

Упражнения с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, с переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Подвижные и спортивные игры.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). «чехарда». Прыжки в глубину. Бег по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учётом и без учёта времени. Ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: Марш-бросок. Туристические походы.

Специально подготовительные упражнения.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в длину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество прыжков при определённом отрезке от 10 до 15 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчком ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через

«канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голеньях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястном суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1 – 5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после попадания в цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением

различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием у партнёра. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведение с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на края разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с

удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Техническая подготовка.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным

контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты.

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

Инструкторская и судейская практика.

Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа с младшими тренерами по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом.

Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов .

Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

Переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях .

Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных – отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.

Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом (4X4, 3X3, 2X2, 4X3, 2X3 и т. д.). Игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).

Контрольные игры. Проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

Календарные игры. Содействие решению задач подготовки резервов посредством участия в соревнованиях. Преимущество заданий в учебных и контрольных играх и установке на игру.

Теоретическая Подготовка Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она органически связана с физической, технико – тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае тренер – преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Эти проверки бывают повседневными, периодическими, рубежными. Повседневная проверка знаний проводится на каждом занятии (теоретическом и практическом). Лучше всего ее проводить в форме вопросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Тема 1. Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

Тема 2. Вредные привычки. Пагубное воздействие вредных привычек на организм человека.

Тема 3. Техника безопасности.

Техника безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий, техника безопасности во время проведения соревнований, во время пути к следованию соревнований и обратно.

Тема 4. Медицинский контроль, самоконтроль.

Тема 5. Роль спорта в жизни человека.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем.

Тема6. Гигиена.Режим спортсмена

Значение утренней зарядки, индивидуальных занятий, разминки перед тренировкой и игрой.

Тема7. Новое в правилах игры в баскетбол.

Участие в соревнованиях.

предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования (первенство школы, первенства СДЮСШОР, города, округа по баскетболу).

Тематическое планирование

Учебно - тематический план

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов
1.	Теоретическая	4
2.	Общая физическая	18
3.	Специальная физическая	18
4.	Техническая :	30
5.	Тактическая	15

6.	Интегральная подготовка	15
7.	Инструкторская и судейская практика	2
Всего часов:		102

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся. Показателями результативности освоения программы являются результаты участия в городских и областных соревнованиях

Учебно - методическое обеспечение

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.
2. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.
3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.

4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
6. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняк. - М., 1984.

Оборудование:

1. Баскетбольный мяч
2. Спортивный зал, площадка
3. Скакалка
4. Гимнастический мат
5. Баскетбольные щиты
6. Шведская лестница

Календарно-тематическое планирование

	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ		месяц									
			IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	всего
теория	1.	Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история. Техника безопасности.	1									
	2	Медицинский контроль, самоконтроль Гигиена. Режим спортсмена			1							

	3	Вредные привычки. Роль спорта в жизни человека								1			
	4	Новое в правилах игры в баскетбол.									1		
	ИТОГО		1		1					1		1	4
практика	1.	ОФП	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	18
	2.	СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
	3.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	3	4	3	2	5	4	3	3	3	3	30
	4.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	15
	5.	ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА, В ТОМ ЧИСЛЕ И КОНТРОЛЬНЫЕ ИГРЫ	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	15
	6.	ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА				1		1					2
		ИТОГО	11	10	98								
		ВСЕГО	12	11	12	11	11	11	12	11	11	11	102

