

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
городского округа Перевозский Нижегородской области
"Дубская основная школа"

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МАОУ "Дубская ОШ"
№ 102-ОД от 30.08.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
"Баскетбол"

Срок реализации: 1 год
Возраст детей: 12-15 лет

Автор-составитель: А.Н.Апаев,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

с. Дубское,
2024 г.

Пояснительная записка

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела "баскетбол".

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. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяет легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывает занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток их взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной техники игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития кардинальных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность согласованию движений в целостные комбинации.

В возрасте 11-15 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового единоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия.

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы является:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;

- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувств дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Важнейшими дидактическими принципами обучения является сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, порочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сосчитать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данными программами являются:

- Словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- Практические методы. Метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: -в целом; -по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, творческие встречи, соревнования различных уровней.

Показателями результативности программы является:

- Повышение роли атлетической подготовки. Её направленность определяется морфофункциональным и психологическими особенностями школьников, используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающей и компенсирующем режимах.
- Повышение эффективности средств технико - тактической подготовки;

- Приобретение опыта борьбы с другими командами;
- Специализированность всех средств подготовки воспитанников.
- Основными факторами, обуславливающими эффективность физической деятельности учащихся по итогам реализации программы "Баскетбол", являются:

- Социальные черты личности, мотивация к физической активности;
- Техничко-тактическая подготовленность;
- Общая и специальная физическая подготовленность;
- Психологическая подготовленность;
- Показатели психических процессов;
- Особенности темперамента, эмоционально-волевой сферы, типологические свойства нервной системы;
- Благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;
- Антропометрические показания;
- Возраст и стаж физических занятий;
- Успешность игровой деятельности.

Условия реализации программы.

Программа составлена для учащихся 12-15 лет.

В течение периода реализации программы путем многократных тренировочных занятий достичь и выработать у баскетболистов наиболее правильное выполнение основных технико-тактических приемов и действий, дающих возможности участвовать в районных соревнованиях по баскетболу.

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность детям добиваться хороших результатов не только в баскетболе, но и в духовно-нравственном развитии формирований здорового образа жизни, а также повышения уровня общей физической подготовки в целом.

Тематическое планирование

№ п/п	Названия разделов, тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводный инструктаж. Техника безопасности на секции баскетбола. Ведение мяча Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча. Учебная игра	1		1

2.	Ведение с изменением направления Передачи мяча на месте, в движении Бросок в кольцо на 2 шага. Учебная игра		1	1
3.	Ведение с изменением направления Бросок в кольцо после передачи. Учебная игра		1	1
4.	Ведение с изменением направления Тактика (2*1, 3*2) .Учебная игра		1	1
5.	Обучение финтам Тактика (специальные упражнения). Учебная игра		1	1
6.	Совершенствование финтов Тактика (2*1, 3*2). Ведение с изменением направления. Учебная игра.		1	1
7.	Ведение с изменением направления Тактика(1*1, 2*1, 3*2) .Учебная игра		1	1
8.	Ведение с изменением направления. Передачи мяча в движении. Тактика (специальные упражнения).Учебная игра.		1	1
9.	Учебная игра		1	1
10.	Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага. Совершенствование остановок, передач. Учебная игра.		1	1
11.	Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага после передачи. Учебная игра		1	1
12.	Ведение с изменением направления. Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.		1	1
13.	Ведение с изменением направления. Штрафной бросок. Организация быстрого отрыва. Игра.		1	1
14.	Ведение с изменением направления. Броски со средней дистанции. Игра.		1	1
15.	Тактика игры 2* 1; 3*2. Учебная игра.			

			1	1
16.	Ведение, передачи, остановки. Тактика 2*1; 3*2. Учебная игра.		1	1
17.	Ведение, передачи, остановки. Броски в кольцо. Учебная игра.		1	1
18.	Ведение. Штрафной бросок. Тактика 1*1; 2*1. Быстрый отрыв. Учебная игра.		1	1
19.	Ведение. Обучение заслонам. Быстрый отрыв. Броски в кольцо. Учебная игра.		1	1
20.	Ведение. Совершенствование заслонов. Игра.		1	1
21.	Ведение. Совершенствование заслонов. Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.		1	1
22.	Учебная игра		1	1
23.	Ведение. Броски в кольцо с разных дистанций. Развитие двигательных качеств. Игра.		1	1
24.	Ведение с изменением направления. Взаимодействие в тройках. Передачи в движении в парах, тройках. Игра.		1	1
25.	Ведение с изменением направления. Тактика(3*2),(2*1). Учебная игра.		1	1
26.	Совершенствование тактических действий в учебной игре.		1	1
27.	Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага. Тактика игры 2* 1. Игра.		1	1
28.	Ведение с изменением направления. Совершенствование остановок. Атака 2* 1, 3*2. Учебная игра.		1	1
29.	Ведение с изменением направления. Броски в кольцо. Передачи. Учебная игра.		1	1

30.	Ведение с изменением направления. Заслоны. Броски в кольцо на 2 шага, в прыжке, с места. Учебная игра.		1	1
31.	Ведение с изменением направления. Заслоны. Совершенствование финтов. Учебная игра.		1	1
32.	Ведение с изменением направления. Финты. Организация быстрого отрыва. Броски в кольцо.		1	1
33.	Ведение. Передачи. Тактика игры в нападении. Учебная игра.		1	1
34.	Ведение. Передачи. Тактика игры в нападении. Учебная игра.		1	1
35	Фестиваль по баскетболу в рамках промежуточной аттестации		2	
Всего		1	35	36

Содержание программы

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжения с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводят в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки

баскетболиста и тактико-техническим действия баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включаются действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределения времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленным в методическом пособии В.Т.Чичикина , П.В.Игнатьева "Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении " (НГЦ, Н.Новгород 2005). Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся. Содержательное обеспечение разделов программы

Теоретическая подготовка:

1. Развитие баскетбола в развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена
3. Физическая подготовка баскетболиста
4. Техническая подготовка баскетболиста
5. Тактическая подготовка баскетболиста
6. Психологическая подготовка баскетболиста
7. Соревновательная деятельность баскетболиста
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу
9. Правила судейства соревнований по баскетболу
10. 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, гимнастическими палками, обручами, с 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 движения 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 в верх-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.
 - 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.
3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. 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 с низу 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.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями

Методическое обеспечение программы

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр

К – полный комплект (на каждого обучающегося)

Г – комплект (для работы в группах)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения.	Кол-во
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д
2	Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов,- М.: Просвещение, 2013. – 112 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).	Д
3	Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение» 1976. 111 с.	Д
4	Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивно – оздоровительной, начальной подготовки, учебно – тренировочный) [Текст]. – М.: Советский спорт, 2005, 112 с.	Д
5	Организация работы спортивных секций в школе А.Н. Каинов – Волгоград. Учитель, 2010. – 167 с.	Д
6	Справочник учителя физической культуры/ авт. – сост. П.А. Киселева. – Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.	Д
7	Ж.К. Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта. – М. Издательский дом « Академия». 2007 г.	Д
8	Е.В. Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника – Ростов-на-Дону, издательство «Феникс», 2004.	Д
9	Дидактические материалы по основным разделам.	Г
10	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
11	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
12	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д

13	Плакаты методические	Д
14	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.	Д
15	Видеофильмы по основным разделам учебного материала	Д
16	Аудиозаписи	Д
17	Мультимедийный компьютер	Д
18	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д
19	Стенка гимнастическая	Г
20	Скамейка гимнастическая жесткая	Г
21	Скамья атлетическая вертикальная, наклонная	Г
22	Мячи: футбольный, теннисные, малый мяч(мягкий), набивной	Г
23	Палка гимнастическая	К
24	Мячи: баскетбольные, волейбольные	К
25	Скакалка детская	К
26	Гантели наборные	Г
27	Табло перекидное	Д
28	Пульсометр	Г
29	Шагомер электронный	Г
30	Ступенька универсальная	Г
31	Весы медицинские с ростомером	Д
32	Щиты баскетбольные	Д
33	Кубики	Г

34	Обруч детский	Г
35	Жилетки игровые	Г
36	Баскетбольные щиты	Д
37	Аптечка	Д
38	Сетка для переноса и хранения мяча	Д
39	Конус сигнальный	Г
40	Ролик для пресса	Г
41	Насос ручной	Д
42	Секундомер	Д

Литература

Литература, использованная при разработке программы:

1. Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2013. – 112с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 11 с. Авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно – оздоровительный, начальной подготовки, учебно – тренировочный) [Текст]. – М.: Советский спорт. 2005. – 112 с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно – оздоровительный, начальной подготовки, учебно – тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005. – 112с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. – 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011. -61 с. – (стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт. – сост П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. – Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.

7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. – 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001. -480 с.

Интернет – ресурсы

<http://www.openclass.ru/sub/>Физическая культура

<http://www.uchportal.ru>Учительский портал

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

Литература для детей и родителей.

1. «Баскетбол»- автор М. Парсель (2001г.)
2. «Мы играем в баскетбол»-автор С. Стонкус (2002г.)
3. «Папа великий тренер»- автор В.Гомельский (2008г.)
4. Официальные правила баскетбола ФИБА 2006