

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования города Глазова

МБОУ "СОШ №2"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО


О.А.Плехова
Протокол №1 от «30» августа
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР


Е.В.Шумова
Протокол №1 от «30» августа
2024г.

УТВЕРЖАЮ



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по курсу «Баскетбол»
для обучающихся 7-11 классов
1 год обучения

город Глазов 2024

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1.Пояснительная записка

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего образования «образовательная программа общего образования реализуется образовательным учреждением через урочную и внеурочную деятельность с соблюдением требований государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов».

Основными документами, в соответствии с которыми разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» для обучающихся 7-11 классов, являются:

1. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
3. Постановление от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях”».
4. Основная образовательная программа образовательного учреждения.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 7-11 классы.

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Он зародился в Америке. Баскетбол является и в России одной из популярных спортивных игр. Прогресс баскетбола наблюдается ежегодно. Существуют проблемы развития баскетбола, одна из которых – повышение качества учебно – тренировочного процесса в образовательных школах. Эта тенденция обусловлена высокими требованиями к двигательной и функциональной подготовленности учащихся школ, основы которой должны закладываться с детского и юношеского возраста. Повышение количества двигательных единиц (ДЕ) детей осуществляется организацией в режиме дня качественного учебно-тренировочного процесса.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Этап начальной подготовки – это «фундамент» физкультурно - спортивной деятельности юного баскетболиста. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

Направленность программы: спортивно-оздоровительная

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию

многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Это и стало основной целью программы дополнительного образования детей «Баскетбол».

Отличительные особенности программы данная программа является модифицированной и имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. 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.

Адресат программы: учащиеся 7-11 классов, количество детей в группе до 15 человек.

Объем программы подобран из расчета проведения занятий по 4,5 часа в неделю (153 часа в год).

Форма занятий групповая

Срок освоения программы программа рассчитана на 1 год обучения

Начало учебного года с 02.09.2024 г.

Окончание учебного года 20.05.2025 г.

Режим занятий: Среда (18:30-20:00), четверг (17:00-18:30), пятница (17:00-18:30).

Год обучения	Продолжительность занятий	Количество часов в неделю	Перерыв между занятиями
1 год обучения	45 минут	4,5	10

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создать условия для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом, сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки, развить двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции).

Задачи программы:

1. Оздоровительные:

1. выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
2. способствовать укреплению здоровья;
3. содействие гармоничному физическому развитию;
4. развитие двигательных способностей;
5. всестороннее воспитание двигательных качеств;
6. создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
7. укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2. Образовательные:

1. обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
2. развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
3. обучить правильному выполнению упражнений.

3. Воспитательные:

1. выполнение сознательных двигательных действий;
2. любовь к спорту;
3. чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность; воспитанию нравственных и волевых качеств;
- 4 привлечение учащихся к спорту;
- 5 устранение вредных привычек.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Личностные – формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно

полезной видов деятельности; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные – умение самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения; умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

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. 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. 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

Ø броски по кольцу с расстояния 1 м.

Ø броски со средних и дальних дистанций.

Ø броски по кольцу после ведения.

Ø передачи мяча в парах.

Ø передачи мяча в движении.

Ø обводка стоек.

Ø передача и ловля мяча от стены за 30 сек.

Ø штрафной бросок.

1.4. Содержание программы

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	4
2	Техническая	54
	2.1 Имитационные упражнения без мяча	10
	2.2 Ловля и передача мяча	16
	2.3 Ведение мяча	16
	2.4 Броски мяча	12

3	Тактическая	40
	3.1 Действия игрока в защите	20
	3.2 Действия игрока в нападении	20
4	Физическая	45
	4.1 Общая физическая подготовка	20
	4.2 Специальная физическая подготовка	25
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	6

Содержание разделов программы

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

2. Состояние и развитие баскетбола в России

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

4. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значения дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

2. Техническая подготовка

1. Имитационные упражнения

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 полукоса.
- 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. Вырывание мяча.
- 4.14. Выбивание мяча.

3. 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.

4. Физическая подготовка

4.1. Общая физическая подготовка.

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).
2. Подвижные игры.
3. Эстафеты.
4. Полосы препятствий.
5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

4.2. Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

5. Участие в соревнованиях

Календарно – тематическое планирование

№	Дата	Кол-во часов	Тема	Корректировка
1			Техника безопасности на занятиях Физическая культура и спорт в России Прыжок толчком двух и прыжок толчком одной	
2			Остановка прыжком и двумя шагами. Повороты вперед, назад. Учебная игра	
3			Ловля и передача двумя на месте и в движении Игры с мячом	
4			Ловля и передача двумя в движении. Ловля и передача при встречном и поступательном движении. Игры с мячом	
5			Ловля и передача одной на месте и в движении	
6			Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Бросок двумя от груди.	
7			Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Бросок двумя от груди.	
8			Ведение на месте и по прямой. Бросок двумя от груди.	
9			Ведение по дуге. Ловля и передача одной в движении	
10			Остановка двумя шагами и прыжком Повороты без мяча и с мячом	
11			Ведение по кругу. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	
12			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении	

			с пассивным сопротивлением защитника. Ведение зигзагом.	
13			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	
14			Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника	
15			Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника	
16			Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника	
17			Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника	
18			Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием	
19			Обводка соперника с изменением направления	
20			Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием	
21			Бросок одной от плеча	
22			Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	
23			Ведение мяча неведущей и ведущей рукой в движении	
24			Ведение мяча правой и левой рукой	
25			Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении	
26			Эстафеты с мячом	
27			Бросок мяча двумя руками снизу Учебная игра баскетбол	
28			Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
29			Бросок двумя с места и в движении	
30			Бросок двумя с места и в движении	
31			Бросок одной с отскоком от щита. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	
32			Бросок одной с отскоком от щита. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	
33			Бросок одной с места и в движении	
34			Ведение по дуге и по кругу	
35			Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	
36			Ведение по прямой и зигзагом. Бросок двумя от груди	
37			Обводка соперника с изменением высоты отскока	
38			Выход для получения и отвлечения мяча	
39			Розыгрыш мяча. Учебная игра баскетбол	

40			Атака корзины. Учебная игра баскетбол	
41			«Передай мяч и выходи». Учебная игра баскетбол	
42			Заслон. Учебная игра баскетбол	
43			Заслон. Учебная игра баскетбол	
44			Наведение. Учебная игра баскетбол	
45			Пересечение. Учебная игра баскетбол	
46			Треугольник. Учебная игра баскетбол	
47			Тройка. Учебная игра баскетбол	
48			Малая восьмерка. Учебная игра баскетбол	
49			Скрестный выход. Учебная игра баскетбол	
50			Сдвоенный заслон. Учебная игра баскетбол	
51			Наведение на двух игроков. Учебная игра баскетбол	
52			Система быстрого прорыва. Учебная игра баскетбол	
53			Система быстрого прорыва. Учебная игра баскетбол	
54			Система эшелонного прорыва. Учебная игра баскетбол	
5			Противодействие получению мяча. Учебная игра баскетбол	
56			Противодействие выходу на свободное место	
57			Противодействие розыгрышу мяча.	
58			Противодействие атаки корзины	
59			Состояние и развитие баскетбола в России Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Остановка прыжком	
60			Противодействие атаки и розыгрышу корзины	
61			Проскальзывание. Учебная игра баскетбол	
62			Проскальзывание. Учебная игра баскетбол	
63			Групповой отбор. Учебная игра баскетбол	
64			Против Тройки. Учебная игра баскетбол	
65			Против малой восьмерки. Учебная игра баскетбол	
66			Против скрестного выхода. Учебная игра баскетбол	
67			Против сдвоенного заслона. Учебная игра баскетбол	
68			Гигиенические требования к занимающимся спортом. Против скрестного выхода. Против сдвоенного заслона.	
69			Система зонной защиты	
70			Против наведения на двух. Учебная игра баскетбол	
71			Система личной защиты. Учебная игра баскетбол	
72			Система зонной защиты. Учебная игра баскетбол	

73		Система смешанной защиты. Учебная игра баскетбол	
----	--	--	--

2.Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Годовой календарный учебный график

Режим работы	Среда 18.30-20.00 Четверг, пятница 17.00-18.00
Продолжительность учебного года	Начало учебного года с 02.09.2024 г. Окончание учебного года 20.05.2025 г.
Количество недель в учебном году	34 недели
Продолжительность учебной недели	6 дней
Летний оздоровительный период	
Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации	Май

2.2. Условия реализации программы

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

1. Спортивный зал
2. Уличная площадка.
3. Баскетбольные щиты с кольцами – 2 шт
4. Фишки – 20 шт
5. Баскетбольные мячи 30 штуки.
6. Набивные мячи 3 штуки.
7. Сетка для переноса мячей 2 штуки.
8. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
9. 20 комплектов баскетбольной формы формы (10 мужских и 10 женских).

2.3. Формы аттестации

2.4. Оценочные материалы

Контрольные нормативы по основам технической подготовки

Специальная физическая подготовка баскетболистов

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	1,16	1,20

Техническая подготовка баскетболистов

Год обучения	Передвижение в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30

2.5 Методические материалы

Имеется дидактико-методическое оснащение: учебники по физической культуре. Учебники по баскетболу. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок.

Список литературы

1. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М: ФиС,74
2. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвещение, 76
3. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС,87
4. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС,67
5. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС,76
6. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,67
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
8. Коузи П., Поуэр Ф. Баскетбол, концепции и анализ (перевод с англ.) М: ФиС,75
9. Кудряшов В., Мирошникова Р. Технические приемы в баскетболе. Минск: «Беларусь»,67
10. Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
11. Пилтхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. (перевод с англ.) М: ФиС,73
12. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС,2000
13. Преображенский И. Н., Хазарянц А. А. Баскетбол в школе. М: Просвещение, 69
14. Программа для детско- юношеских спортивных школ и детско- юношеских школ олимпийского резерва. М: Просвещение, 82
15. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1. М: Советский спорт, 2002
16. Уикс Г. Стратегия баскетбола. М: ФиС,68
17. Яхонтов Е. Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. М: ФиС,75
18. Яхонтов Е. Р. , Генкин З. А. Баскетбол. М: ФиС,78
19. Яхонтов Е. Р. , Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,81