

УТВЕЖДЕНА:
приказом МАОУ «СОШ №10»
№ 503 от 01.09.2023

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«Баскетбол»

Направленность: физкультурно – спортивная

Возраст: 11-16 лет

Срок реализации: 2 года (1 год -72 часов, 2 год-72 часов)

Составитель: Лизунова Т.Н.,
преподаватель – физической культуры

р.п. Гидроторф, 2023 г.

Раздел 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Планета «Баскетбол» имеет физкультурно – спортивную направленность.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Планета Баскетбол» составлена в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

Актуальность программы:

- Развитие личностных качеств;
- Социализация ребёнка в обществе;
- Развитие физических качеств;
- Доступность для детей разного уровня развития и возможностей;
- Возможность развивать физические качества ребёнка по выстроенной образовательной траектории.

Отличительная особенность данной образовательной программы является то, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Цель:

- овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий баскетболом

Задачи:

1. Обучающие задачи:

- Обучение техники приемов и передач мяча в парах.
- Обучение основными приемами техники и тактики игры.
- Обучение ведению мяча.

2. Развивающие задачи:

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательные задачи:

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Планета «Баскетбол»» предназначена для детей в возрасте от 11-16 лет.

Форма и режим занятий: групповая и индивидуальная форма, занятия по данной программе проводятся в форме секционной работы (2 занятия по 45 минут, с перерывом 10 минут). Занятия проводятся 1 раз в неделю (72 ч. в год).

Состав: 10 - 15 человек.

Срок реализации программы: 2 года

Планируемые результаты:

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, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

Раздел 2. Содержание программы

Содержание программы

Первый и второй годы обучения являются этапами начальной подготовки юных баскетболистов.

Теоретическая подготовка:

- Основы истории развития баскетбола в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Правила игры в баскетбол;
- Основы техники и тактики баскетбола.

Обучение техники и тактики навыков учащихся

- Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом;
- Перехват мяча;
- Борьба за мяч после отскока от щита;
- Быстрый прорыв;
- Командные действия в защите, в нападении;
- Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Общефизическая подготовка:

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка:

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Упражнения для развития прыгучести, ловкости, координации движений, специальной выносливости, упражнения силовой подготовки, упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча;

Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры

- изучение техники каждого приёма (бег, прыжки, повороты);
- приобретение навыков сочетания приёмов перемещений между собой;
- повышение качества выполнения каждого приёма
- повышение способности свободного перехода от одного способа к другому в целях своевременного и эффективного маневрирования

Раздел 2. Содержание программы (1 год обучения)

Техника безопасности. Баскетбол- история развития. Контрольные испытания.
Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте
Техника передачи одной рукой от плеча
Передача двумя руками над головой
Техника передач двумя руками в движении
Техника броска после ведения мяча
Техника поворотов в движении
Техника ловли мяча, отскочившего от щита
Техника броска в движении после ловли мяча
Техника броскам в прыжке с места
Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке
Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча
Учет по технической подготовке
Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча
Техника ведения и передач в движении
Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу
Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом
Техника отвлекающих действий на бросок
Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание
Техника выбивания мяча после ведения
Техника атаки двух нападающих против одного защитника
Выбивания мяча при ведении
Передачи одной рукой с поворотом
Передачи в движении в парах
Передачи в тройках в движении
Передачи в тройках в движении

Передачи в движении
Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита
Техника передач мяча
Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска
Техника передач в движении, нападение через центрального игрока
Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки
Закрепление через центрального, заслоны.
Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»
Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»
Прием нормативов по технической подготовке
Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника
Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника
Закрепление техники и тактики в игре, бросков
Закрепление техники и тактики в игре, бросков
Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры
Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры
Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника
Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника
Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока
Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока
Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока
Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока
Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита
Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита
Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие

Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие
Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами
Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами
Закрепление пройденного материала
Закрепление пройденного материала
Техника ведения на максимальной скорости
Техника ведения на максимальной скорости
Прием нормативов по технической и специальной подготовки
Техника добивания мяча в корзину
Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном
Техника бросков и передач в движении
Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков
Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита
Броски в движении

Учебный (тематический) план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические сведения	1	0	1	
2	Обучение техники и тактики навыков учащихся	30	0	30	Тестирование
3	Общефизическая подготовка	16	1	15	
4	Специально физическая подготовка	14	0	14	

5	Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры	11	1	10	Тестирование
ИТОГО		72	2	70	

Раздел 2. Содержание программы (2 год обучения)

Техника безопасности. Баскетбол- история развития. Контрольные испытания.
Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте
Техника передачи одной рукой от плеча
Передача двумя руками над головой
Техника передач двумя руками в движении
Техника броска после ведения мяча
Техника поворотам в движении
Техника ловли мяча, отскочившего от щита
Техника броскам в движении после ловли мяча
Техника броскам в прыжке с места
Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке
Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча
Учет по технической подготовке
Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча
Техника ведения и передач в движении
Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу
Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом
Техника отвлекающих действий на бросок
Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание
Техника выбивания мяча после ведения
Техника атаки двух нападающих против одного защитника
Выбивания мяча при ведении
Передачи одной рукой с поворотом

Прием нормативов по технической подготовке
Передачи в движении в парах
Передачи в тройках в движении
Передачи в тройках в движении
Передачи в движении
Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита
Техника передач мяча
Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска
Техника передач в движении, нападение через центрального игрока
Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки
Закрепление через центрального, заслоны.
Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»
Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»
Прием нормативов по технической подготовке
Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника
Закрепление техники и тактики в игре, бросков
Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника
Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока

Раздел 3. Учебный (тематический) план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические сведения	1	0	1	
2	Обучение техники и тактики навыков учащихся	11	1	10	Сдача контрольных нормативов
3	Общефизическая подготовка	16	1	15	

4	Специально физическая подготовка	14	0	14	
5	Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры	30	0	30	Тестирование
ИТОГО		72	2	70	

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

В процессе реализации программы применяются следующие виды контроля:

Форма промежуточной аттестации: сдача контрольных нормативов, тестирование

Оценочные материалы:

Оценочные материалы:

Описание контрольных упражнений:

ОФП

1. Бег 30 м.

Учащийся находится на стартовой линии. По сигналу тренера испытуемый преодолевает 30-ти метровый отрезок. Фиксируется время в секундах.

2. Прыжок в длину с места.

Учащийся находится на линии старта. Выполнить прыжок двумя ногами вперед. Фиксируется расстояние от линии старта до пятки сзади стоящей ноги в см.

3. Челночный бег 3 x 10 м.

Учащийся находится на стартовой линии. По сигналу тренера испытуемый преодолевает 10-ти метровые отрезки три раза в противоположных направлениях, касаясь пола за линией старта или финиша любой частью тела. Фиксируется общее время в секундах.

4. Сгибание – разгибание рук в упоре лежа.

И.п. – упор лежа на носки ног и на ладони, руки на ширине плеч, ноги параллельны друг другу и слегка расставлены для лучшего равновесия. Туловище прямое. Сгибая руки, опускать прямое тело пока испытуемый не коснется грудью пола, при подъеме выпрямить руки полностью. Количество правильных выполнений идет в зачет.

СФП

1. Передвижения в защитной стойке.

Игрок находится за лицевой линией (рис.1). По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время в секундах. Инвентарь: 3 стойки.

2. Скоростное ведение.

Игрок находится за лицевой линией (рис. 2). По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой. Задание выполняется 2 дистанции (4 броска). Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 секунда [Пр. 25м + 4поп. = 21м]. Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч.

3. Передача мяча.

Игрок стоит к центральному кольцу (рис.3). Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику №1 левой рукой (передачи выполняются одной рукой от плеча) и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику №2 левой рукой и т.д. после передачи от помощника №3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой. Задание выполняется 2 дистанции (4 броска). Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 секунда [Пр. 30м + 2поп. = 28м]. Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.

4. Броски с дистанции.

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза туда и обратно (рис. 4). Фиксируется количество попаданий. В протокол заносится процент попаданий.

Зачет (тестирование)

Задания:

1. Размеры баскетбольной площадки (м): а) 26×14 ; б) 28×15 ; в) 30×16 .
2. Высота баскетбольной корзины (см): а) 300; б) 305; в) 307.
3. Вес мяча (г): а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.
4. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):
а) 4; б) 5; в) 6.
5. В каком году появился баскетбол как игра: а) 1819; б) 1899; в) 1891.
6. Кто придумал баскетбол как игру: а) Д. Формен; б) Д. Фрейзер; в) Д. Нейсмит.
7. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах? а) Разрешается; б) не разрешается; в) разрешается под собственную ответственность.
8. Запрашивать тайм - ауты и замены имеет право: а) только тренер команды; б) только главный тренер и капитан; в) любой игрок, находящийся на площадке.
9. Встреча в баскетболе состоит из:
а) двух таймов по 20 минут;
б) четырех таймов по 10 минут;
в) трех таймов по 15 минут.
10. Может ли игра закончиться ничейным счетом?
а) Может; б) не может; в) назначается переигровка.
11. Победителем встречи является команда:
а) выигравшая три четверти;
б) выигравшая вторую половину встречи;
в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.
12. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:
а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20;
б) необходимо подождать 15 минут;
в) игра переносится на другой день.

13. Как начинается игра?

а) жеребьевкой; б) вводом мяча из – за боковой линии; в) спорным броском.

14. Запасными игроками считаются те, которые:

а) сидят на скамейке запасных;

б) выходят на замену;

в) не включены в начальную расстановку на данную игру.

15. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?

а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.

16. Сколько тайм - аутов разрешается запрашивать?

а) в каждой четверти по одному ;

б) в трех четвертях по одному, а в четвертой – два;

в) два за игру.

17. Длительность тайм - аутов (с) :

а) 30; б) 45; в) 60.

18. Во время тайм - аутов игроки, находящиеся на площадке, должны:

а) уйти с неё;

б) подойти к тренеру;

в) подойти к своей скамейке запасных.

19. Какое время в баскетболе?

а) чистое (время игры, исключая время на все остановки и перерывы, замены)

б) грязное (время не останавливают, когда происходят замены, мяч уходит за пределы поля)

20. Сколько шагов можно сделать с мячом в руках?

а) не более 2 шагов, если сделали больше считается пробежкой

б) не более 5 шагов

в) можно бегать с мячом в руках сколько угодно, лишь бы его не отняли

21. Поворот на месте не будет считаться пробежкой, если:

а) опорная нога не была оторвана от пола;

б) опорная нога была оторвана от пола;

в) не важно отрывалась ли опорная нога.

Раздел 4. Организационно – педагогические условия реализации программы

Календарный учебный график

Годы обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2023-2024	01.09	24.05	36	72	144	2 часа в неделю
2024-2025	01.09	24.05	36	72	144	2 часа в неделю

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:

Список литературы

1. Программа физического воспитания. Автор И.В. Лях.
2. Погадаев, Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе [Текст]: методическое пособие: 1-11 классы/Г.И.Погадаев, Б.И.Мишин.-М.: Дрофа, 2005.-110с.-(Библиотека учителя).
3. Пособие для учителей. Москва. «Просвещение» 2013 г. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. В.С. Кузнецов. Г. А. Колодницкий.
4. Рабочие программы. Москва. «Просвещение» 2013 г. Физическая культура. В. И. Лях.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо: баскетбольные кольца, мячи баскетбольные, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные.

