

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ойская средняя школа»

«Согласовано» на заседании МС
МБОУ «Ойская СШ»
Протокол № 4
От «30» августа 2021 г.
Зам. директор по УВР
А Бушуева О.В.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Ойская СШ»
М. С. Глушенко Н.С. Глушенко
Приказ № 220 от 30 августа 2021 г.



Дополнительная
общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«**Баскетбол**»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 10-13 лет
Уровень программы: ознакомительный

Составитель:
Бабич Виктор Тимофеевич,
педагог дополнительного
образования

п. Ойский, 2021 г.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ.

1. Характеристика программы:

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3. Учебный план программы
- 1.4. Содержание программы
- 1.5. Планируемые результаты

2. Организационно-педагогические условия:

- 2.1. Формы организации
- 2.2. Примерное распределение времени
- 2.3. Календарный учебный план
- 2.4. Список литературы

1. Характеристика программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Настоящая программа направлена на развитие склонностей, интересов и способностей ребенка к социальному и профессиональному самоопределению.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации учащихся. Спорт, в частности во внеурочных формах занятий, включает обучающихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Спортивные упражнения, подвижные игры с мячом играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Занятия с мячом, при соответствующей организации их проведения, благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки баскетболистов, формирования у учащихся целостного представления о баскетболе, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное - воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: *создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом,*

формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих **задач**:

- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

В осуществлении цели и задач программа ориентирует на единство всех форм системы физического воспитания обучающихся: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Программа предназначена для обучающихся 10-13 лет, имеющих медицинские показания, и рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 1 час 2 раза в неделю.

1.3. Учебно-тематический план.

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	2
2	Техническая	48
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	4
	2.2.Ловля и передача мяча	4
	2.3. Ведение мяча	20
	2.4. Броски мяча	20
3	Тактическая	40
	3.1. Действия игрока в защите	20
	3.2. Действия игрока в нападении	20
4	Физическая	20

	4.1. Общая подготовка	10
	4.2. Специальная	10
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	12
ИТОГО		140

1.4. Содержание изучаемого курса

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической и определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2009) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2011). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. 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 включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия т.к. педагог, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

1.5. Ожидаемый результат

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа обучающихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Техническая подготовка:

Занимающийся в секции должен:

- Овладеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.
- Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в

- разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приемы.
- Овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.
- Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

Тактическая подготовка:

Для занимающегося в секции должно быть характерно:

- Быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность, творческая инициатива.
- Индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами, основные системы командных действий в нападении и защите.
- Сформированность умений эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.
- Способность по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Формы организации занятий:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования;
- Конкурсы, викторины.

2.2. Примерное распределение времени в отдельном занятии.

№	Виды подготовки	Время (мин.)
1	Техническая подготовка	30
	1.1. Имитационные упражнения без мяча	3
	1.2. Ловля и передача баскетбольного мяча	7
	1.3. Ведения мяча	8
	1.4. Броски баскетбольного мяча по кольцу	12
2	Тактическая подготовка	15
	2.1. Действия игрока в защите	7
	2.2. Действия игрока в нападении	8
3	Физическая подготовка	25
	3.1. Общая	15
	3.2. Специальная	10
4	Игра в баскетбол	20

Теоретическая подготовка.

1. 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 (опорный прыжок, стенка, скамейка,).
- 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.

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.

2.3. Тематическое планирование на 2021-2022 учебный год для группы 1 года обучения

№п. п	Название темы	Дата по плану	Дата по факту
1.	Техника безопасности при игре в баскетбол ОФП	03/09	
2.	Техника передвижения при нападении.	05/09	
3.	Индивидуальные действия с мячом и без мяч	10/09	
4.	Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	12/09	
5.	Техника передвижения приставными шагами.	17/09	
6.	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	19/09	
7.	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	24/09	
8.	Гигиенические основы режима труда и отдыха спортсменов. ОФП	26/09	
9.	Совершенствование техники	01/10	

	передвижений.		
10.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	03/10	
11.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении».	08/10	
12.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.	10/10	
13.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	15/10	
14.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	17/10	
15.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	22/10	
16.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	24/10	
17.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	29/10	
18.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	31/10	
19.	Восстановительные мероприятия в спорте.	05/11	
20.	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).	07/11	
21.	Командные действия в нападении.	12/11	
22.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков	14/11	
23.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	19/11	
24.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек	21/11	
25.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч	26/11	
26.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	28/11	
27.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом,	03/12	
28.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	05/12	
29.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	10/12	
30.	Общая характеристика спортивной	12/12	

	тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.		
31.	Сочетание способов передвижения	17/12	
32.	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	19/12	
33.	Ведение мяча с изменением направления движения.	24/12	
34.	Применение изученных защитных стоек и передвижений.	26/12	
35.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	09/01	
36.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	14/01	
37.	. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	21/01	
38.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	23/01	
39.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва	28/01	
40.	СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	30/01	
41.	Контрольные испытания. Учебная игра.	04/02	
42.	Противодействие игрокам различных игровых функций	06/02	
43.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	11/02	
44.	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	13/02	
45.	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	18/02	
46.	Организация командных действий	20/02	
47.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	25/02	
48.	ОФП . Чередование изученных технических	27/02	
49.	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.	03/03	
50.	Тактическая подготовка юного спортсмена.	05/03	
51.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону	10/03	

52.	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	12/03	
53.	Чередование изученных тактических действий	17/03	
54.	Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	19/03	
55.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	24/03	
56.	Характерные особенности периодов спортивной тренировки.	26/03	
57.	Совершенствование техники ведения мяча.	31/03	
58.	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	02/04	
59.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	07/04	
60.	Переключения от действий в нападении к действиям в защите.	09/04	
61.	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	14/04	
62.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	16/04	
63.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	21/04	
64.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	23/04	
65.	Совершенствование техники бросков мяча.	28/04	
66.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите	30/04	
67.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	07/05	
68.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	12/05	
69.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	14/05	
70.	Учебная игра.	19/05	
71.	Учебная игра.	21/05	
72.	Учебная игра.	26/05	
Итого:72 часа			

2.4.Список литературы

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М.Портнова. - М., 1997.
- Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997,
- Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997.
- Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
- Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.

