

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 10»

Рассмотрено педагогическим советом
МБОУ СШ №10
Протокол №1 от 30.08.2022

Утверждено
приказом директора
МБОУ СШ №10
от 01 сентября 2022г №561

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа**

«Баскетбол»

Возраст детей с 10 до 18 лет

Количество детей - 15 человек

срок реализации 1 год

Руководитель:

Поляков Семён Александрович,
учитель физической культуры

Арзамас, 2022

Содержание программы

1. **Пояснительная записка**
2. Учебный план
3. Содержание учебного плана
4. Календарный учебный график
5. Формы аттестации
6. Оценочные материалы
7. Методические материалы
8. Условия реализации программы
9. Список литературы

1. Пояснительная записка

Образовательная программа “Баскетбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа – углубленная, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также в нем внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Снятие физического утомления и эмоционального напряжения посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми дает возможность и баскетбол. Именно эта игра способствует развитию всех необходимых для здорового образа жизни качеств (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко контролировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

Актуальность программы в приобщении воспитанников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к более сложному. Период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель–

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, социализации обучающихся.

Задачи:***Образовательные:***

- обучать занимающихся лучшей игре с мячом- баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- скреплять опорно-двигательный аппарат воспитанников;
- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширять спортивный кругозор детей.

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая родителей воспитанников к проведению спортивных мероприятий и праздников;
- способствовать социализации обучающихся.

Сроки реализации программы – 1 год

Программа рассчитана на детей и подростков от 10 до 18 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю для групп 1 года обучения– 80 часов в год

Наполняемость учебных групп

Минимальное количество обучающихся в группе 10 чел., максимальное - 24 человека

Формы организации обучения:

Командная (групповая), малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия и сборы, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, участие в соревнованиях.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны: Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь

- Овладеть основными техническими и тактическими приемами баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность, умение работать и жить в

коллективе. Обучающиеся могут получить: массовые спортивные разряды по баскетболу

2. Учебный план

№	Вид спортивной деятельности	1-й Год обучения
1.	Теоретическая.	7
Практическая деятельность		
	2.2. общефизическая подготовка	30
	2.3. техническая подготовка	12
	2.4. тактическая подготовка	10
	2.5. совершенствование специальной подготовленности	18
	2.6. судейская практика	
	2.7. инструкторская практика	
	Контрольные испытания	2
2.	2.1. медицинский врачебный контроль	1
Итого:		80

3. Содержание учебного плана

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю: 2 занятия в неделю; продолжительностью занятия 2 часа (90 минут).

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

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 учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 5–11-х классов представлено в примерном учебном плане.

4. Календарный учебный график

№ п/п	Содержание материала	Задачи	Количество часов	Дата	
				план	факт
1	Медицинское обследование учащихся Техника безопасности	Выявление состояния здоровья учащихся	1	06.09	
2	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов	Развитие и укрепление физических качеств учащихся	1	08.09	
3	Совершенствование упражнений ОФП	Совершенствование силы, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести.	1	13.09	
4	Зачетные требования	Контроль умений и навыков	1	15.09	
5	Правила техники баскетбола	Познакомить с многообразием и классификацией техники игры.	1	20.09	
6	Техника нападения. ОФП	Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча, ведения, бросков по кольцу.	1	22.09	
7	Техника перемещений	Отрабатывать приемы перемещений	1	27.09	
8	Тактика перемещений. СФП	Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, остановки и поворотов.	1	29.09	
9	Техника владения мячом	Отрабатывать приемы ловли, передачи мяча	1	04.10	
10	Передача мяча двумя руками от груди. ОФП	Совершенствовать навыки передачи мяча двумя руками от груди	1	06.10	

11	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола	Отрабатывать приемы передачи мяча	1	11.10	
12	Передача мяча двумя руками сверху. ОФП	Отрабатывать приемы передачи мяча	1	13.10	
13	Передача мяча одной рукой от плеча Техника безопасности	Совершенствовать приемы передачи мяча	1	18.10	
14	Передача мяча одной рукой сверху (крюком)	Совершенствовать приемы передачи мяча	1	20.10	
15	Передача мяча одной рукой снизу. ОФП	Совершенствовать приемы передачи мяча	1	25.10	
16	Передача мяча одной рукой за спиной	Совершенствовать приемы передачи мяча	1	27.10	
17	Передача мяча снизу назад	Отрабатывать приемы передачи мяча	1	08.11	
18	К.у. Приемы передачи мяча	Контроль умений выполнять приемы передачи мяча	1	10.11	
19	Совершенствование ОФП	Развитие навыков подвижности, ловкости.взаимовыручки	1	15.11	
20	Совершенствование СФП	Совершенствование индивидуальных способностей	1	17.11	
21	Игра Техника безопасности	Отработка приемов передачи мяча разными способами	1	22.11	
22	Техника ведения мяча	Совершенствование техники ведения мяча	1	24.11	
23	Техника бросков мяча по кольцу	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1	29.11	
24	Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1	01.12	
25	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1	06.12	
26	Бросок одной рукой в прыжке Техника безопасности	Отрабатывать навыки игры по изученным правилам	1	08.12	
27	Игра баскетбол. ОФП	К.у. способностей по изученным правилам	1	13.12	
28	Бросок двумя руками. ОФП	Развивать гибкость, силу воли, терпение, выносливость	1	15.12	
29	Ведение мяча	Совершенствовать приемы игры	1	20.12	
30	Техника защиты	Совершенствовать приемы защиты	1	22.12	
31	Техника перемещений	Совершенствовать приемы перемещений	1	27.12	
32	Упражнения ОФП	Развивать физические качества	1	29.12	
33	Перехват мяча. ОФП	Совершенствовать навыки игры	1	11.01	
34	Вырывание мяча Техника безопасности	Совершенствование техники овладения мячом	1	13.01	
35	Выбивание мяч. СФП	Совершенствование техники выбивания мяча	1	18.01	
36	Техника накрывания	Отработка умений овладения мячом	1	20.01	

	мяча				
37	Соревнование по баскетболу. ОФП	К./у. техники игры	1	25.01	
38	Сочетание приемов игры в баскетбол	Совершенствование физических качеств учащихся	1	27.01	
39	Соревнование по баскетболу с командой из соседней школы	Совершенствование физических качеств учащихся	1	01.02	
40	Технические приемы баскетболиста	Изучение теоретического материала	1	03.02	
41	Упражнения в передвижении. СФП	Отработка двигательных навыков (бег, прыжки на месте толчком одной двумя ногами, остановка, построение парами)	1	08.02	
42	Упражнения в ловле и передачах Техника безопасности	Отрабатывать физические навыки (построение по 3 человека, встречными колоннами,	1	10.02	
43	Совершенствование техники передвижения	Воспитание культуры исполнения правил игры	1	15.02	
44	Совершенствование упражнений в бросках	Совершенствование физических качеств учащихся	1	17.02	
45	Упражнения в ведении. ОФП Техника безопасности	Отрабатывать навыки построения колоннами, обводки препятствий, построение группами	1	22.02	
46	Упражнения в перемещениях защитника	Совершенствование навыков перемещения (произвольное, в парах)	1	24.02	
47	Подвижные игры Техника безопасности	Закрепление двигательных способностей учащихся	1	01.03	
48	Упражнения в овладении мячом. СФП	Совершенствование умений и навыков построения вокруг, построения по три человека	1	03.03	
49	Теоретический материал. Условия выполнения упражнений	Воспитание культуры исполнения отработанных правил	1	08.03	
50	Соревнование по баскетболу	Совершенствовать правила игры, изученные ранее	1	10.03	
51	Тактика нападения. Волевая подготовка	Познакомить с общими требованиями	1	15.03	
52	Индивидуальные действия	Отрабатывать навыки игры	1	17.03	
53	Групповые действия	Отрабатывать навыки игры	1	22.03	
54	Правила пересечения	Совершенствовать навыки игры	1	24.03	
55	Тактические комбинации игры. СФП	Отрабатывать комбинации игры (тройка, малая восьмерка,скрестныйвыход,наведение на двух игроков)	1	29.03	
56	Командные действия. Волевая подготовка Техника безопасности	Совершенствовать умения стремительного нападения, позиционного нападения, эшелонированного прорыва	1	31.03	
57	Тактика защиты.	Отработка противодействий	1	03.03	

	СФП	атакующих			
58	Индивидуальные действия	Укрепление физических способностей	1	07.03	
59	Командные действия	Совершенствовать правила игры	1	10.03	
60	Игра баскетбол. СФП Техника безопасности	Совершенствовать систему смешанной защиты	1	15.03	
61	Тактическая подготовка баскетболистов (теория)	Формировать культуру игры, прививать интерес к физкультуре и спорту	1	17.03	
62	Тактика нападения. Игра баскетбол. СФП.	Совершенствовать навыки группового взаимодействия, в командных действиях	1	22.03	
63	Тактика защиты. Игра баскетбол	Отработка навыков индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. К./у.	1	24.03	
64	Соревнования между командами спортивной секции двух школ.	Совершенствовать навыки командных взаимодействий	1	29.03	
65	Упражнения общей физическ. подготовки. СФП. Техника безопасности	Отрабатывать и закреплять физические способности и навыки учащихся	1	31.03	
66	Общие правила игры в баскетбол. К./у.	Контроль теоретических знаний учащихся	1	05.04	
67	Зачетное занятие Техника безопасности	Контроль техники выполнения тактических приемов игры	1	07.04	
68	Волевая подготовка учащихся	Совершенствование навыков игры	1	14.04	
69	Соревнования по баскетболу	Совершенствовать навыки игры	1	19.04	
70	Игра «Баскетбол» Техника безопасности	Совершенствовать навыки техники и тактики игры	1	21.04	
71	Совершенствование техники передвижения	Воспитание культуры исполнения правил игры	1	26.04	
72	Совершенствование упражнений в бросках	Совершенствование физических качеств учащихся	1	28.04	
73	Тактика защиты. СФП	Отработка противодействий атакующих	1	03.05	
74	Индивидуальные действия	Укрепление физических способностей	1	05.05	
75	Упражнения ОФП	Развивать физические качества	1	10.05	
76	Перехват мяча. ОФП	Совершенствовать навыки игры	1	12.05	
77	Вырывание мяча Техника безопасности	Совершенствование техники овладения мячом	1	17.05	
78	Выбивание мяч. СФП	Совершенствование техники выбивания мяча	1	19.05	
79	Тактическая подготовка баскетболистов (теория)	Формировать культуру игры, прививать интерес к физкультуре и спорту	1	24.05	
80	Тактика нападения. Игра баскетбол. СФП.	Совершенствовать навыки группового взаимодействия, в командных действиях	1	26.05	

5. Формы аттестации

1. Контрольные испытания (тестирования): два раза в год все секции должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.
2. Контрольное судейство: судейство на учебно-тренировочных занятиях.
3. Контрольное проведение части учебно-тренировочного занятия.
4. Итоги официальных муниципальных, межрегиональных и региональных соревнований

6. Оценочные материалы

№	Тесты	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	5-6	10	11	10,5	11,5	11	12
		7	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
		10-11	8,2	9,4	8,4	9,6	8,7	10
2	Челночный бег 3х10 м с ведением мяча (сек.).	5-6	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
		10-11	7,8	8,4	8,0	8,6	8,4	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4
		10-11	7	7	6	6	5	5
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	4	4
		8	7	7	6	6	5	5
		9	8	8	7	7	6	6
		10-11	9	9	8	8	7	7
5	Броски мяча в стелу с 3 метров в левую сторону за 30 секунд	5-6	19	18	18	17	17	16
		7	20	19	19	18	18	17
		8	21	20	19	18	18	17

	сек(количество раз).	9	22	20	20	19	19	19
		10-11	24	22	23	21	20	20
6	Прыжок вверх с места с махом руками, с м	5-6	35	30	32	28	26	24
		7	37	32	35	30	30	26
		8	40	35	37	32	32	27
		9	44	39	40	35	35	30
		10-11	47	40	44	35	40	30

7. Методические материалы

1. Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по баскетболу.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

1. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Инструкции по охране труда.

8. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических скакалок, футбольных, волейбольных мячей, гимнастических скамеек

9. Список литературы

Для педагога ДО:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004 г.
2. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004 г.
4. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.

5. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
6. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.
7. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Москва, 2009.
8. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.

Для обучающихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002 г.
2. Бибарисова А. М. История возникновения и развития баскетбола / А. М. Бибарисова, Л. Ш. Шаймарданова // NovaInfo.Ru. – 2016. – Т. 3, № 57. – С. 481-497
3. Билл Гатмени Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007 г.
4. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006 г.
5. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004 г.
6. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. ФиС. 2002 г.