

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ижевский естественно – гуманитарный лицей «Школа-30»

ПРИНЯТО на педагогическом совете
Протокол № 11 от «28»августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 311 от «28» августа 2023 г.
Директор МБОУ ИЕГЛ «Школа-30»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 13-16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Перевозчиков Виталий Валерьевич,
Учитель физической культуры.

Ижевск, 2023 г

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Баскетбол» является модифицированной. За основу взята программа «Баскетбол» автора-составителя Самелик Н.В.

Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Уровень освоения: стартовый.

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

Отличительные особенности 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 заняться баскетболом тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (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 небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 12-15 человек.

Педагогическая целесообразность программы «Баскетбол», как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Период работы по программе 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 учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Адресат программы: Программа предназначена для детей **13-16 лет**.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с сентября текущего учебного года. Возможен добор отдельных обучающихся в объединение в случае отчисления из них детей по каким-либо причинам. Минимальное количество обучающихся в группе **12-15 чел.**

Объем программы: 70 часов.

Методы и формы обучения

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Срок освоения программы – 1 год.

Режим работы : 1 раз в неделю по 2 часа.

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

3. 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 семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

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 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 обучающихся, умение работать и жить в коллективе
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.
- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного масштабов.

Контрольные игры проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Учебно – тематический план

№	Название темы	Тип подго- товки	К – во часов		
				теория	практика
1.	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	Теор.	1	1	
2.	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	Теор. Техн.	1	0,5	0,5
3.	Техника передвижения приставными шагами.	Техн.	1		1
4.	Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.	1		1
5.	Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	Теор. Такт.	1	0,5	0,5
6.	Техника передвижения при нападении	Техн.	1		1
7.	СФП	СФП	1		1
8.	Способы ловли мяча.	Техн.	1		1
9.	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Теор. Техн.	1	0,5	0,5
10.	ОФП	ОФП	1		1
11.	Бросок мяча двумя руками от груди.	Техн.	1		1
12.	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт	1	1	
13.	Техника ведения мяча.	Техн.	1		1
14.	Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.	1		1
15.	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Такт.	1	1	
16.	Ловля двумя руками «низкого мяча».	Техн.	1		1
17.	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн.	1		1
18.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	1		1
19.	Контрольные испытания.	Контр.	1		1
20.	Командные действия в нападении.	Такт.	1	1	
21.	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Техн.	1		1
22.	Учебная игра.	Интегр.	1		1
23.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	1		1
24.	Командные действия в нападении.	Такт.	1	1	
25.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	1	1	
26.	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Такт.	1	1	
27.	Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	1	1	
28.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техн.	1		1
29.	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Такт.	1	1	
30.	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1	0,5	0,5
31.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	1		1
32.	Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	1		1
33.	Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	1		1
34.	Техническая подготовка юного спортсмена.	Теор.	1	1	
35.	Тактика защиты.	Такт.	1	1	
36.	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	Техн.	1		1
37.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	1		1
38.	Действия одного защитника против двух нападающих.	Такт.	1	1	
39.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1		1

40.	Многokратное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1		1
41.	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	Техн.	1		1
42.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	1	
43.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	1		1
44.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	1	1	
45.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	1	1	
46.	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	Такт.	1	1	
47.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1	0,5	0,5
48.	Защитные стойки. Защитные передвижения.	Техн.	1		1
49.	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт	1	1	
50.	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт	1	1	
51.	Учебная игра.	Интегр.	1		1
52.	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Такт.	1	1	
53.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1	0,5	0,5
54.	Организация командных действий.	Такт.	1	1	
55.	Бросок мяча одной рукой сверху.	Техн.	1		1
56.	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегр.	1		1
57.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	Техн.	1		1
58.	Техника овладения мячом.	Техн.	1		1
59.	Техника броска мяча одной рукой от плеча.	Техн.	1		1
60.	Контрольные испытания. СФП	Интегр.	1		1
61.	Многokратное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1		1
62.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн	1		1
63.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Такт.	1	1	
64.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Такт.	1	1	
65.	Учебная игра.	Интегр.	1		1
66.	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегр.	1		1
67.	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегр.	1		1
68.	Учебная игра.	Интегр.	1		1
69.	СФП	СФП	1		1
70.	Итоги прошедшего спортивного года.	Теор.	1	1	

Содержание программы:

1. Общие основы баскетбола – 10 часов

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

2. Общая физическая подготовка – 10 часов

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

3. Специальная физическая подготовка – 10 часов

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

4. Техническая подготовка – 10 часов

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами,

при встречном и параллельном движении.

- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

5. Тактическая подготовка – 10 часов

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

6. Игровая подготовка – 10 часов

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

7. Контрольные и календарные игры – 10 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.





Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Баскетбол»

Сроки реализации по годам освоения программы	I полугодие		II полугодие		Всего учебных недель	
	Начало учебного года	16 недель	18 недель			
1 год	1-ый учебный день учебного года	16 недель	16 неделя	18 недель	34 неделя	34

Условные обозначения:

	- учебные занятия по расписанию
	- текущая аттестация
	- промежуточная аттестация
	- итоговая аттестация

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.
2. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

Методическое обеспечение программы

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

2. Методические рекомендации:

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

3. Техническое оснащение занятий

- 1) щиты с кольцами (2 комплекта);
- 2) дополнительные щиты с кольцами (не менее 2 комплектов);
- 3) мячи баскетбольные;
- 4) насос ручной, иглы;

- 5) стойки для обводки;
- 6) гимнастические скамейки;

Список литературы для педагогов:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиеский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.