


Отдел образования Звениговского муниципального района
Республики Марий Эл
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Красноярская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО
методическим советом
МОУ «Красноярская СОШ»
Протокол от 30 августа 2023 г. №1



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

В.Г.Кашков
31 августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»**

ID программы: 5196

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 12-18 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 136 часов

Разработчик программы: Никитина Снежана Александровна,
учитель физической культуры МОУ «Красноярская СОШ»

с. Красный Яр,
2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее - Программа) имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Указ Президента Российской Федерации №204 от 7 мая 2018 г. «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. №1726-р).
4. Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден Советом при Главе Республики Марий Эл по стратегическому развитию, проектной деятельности и реализации национальных проектов и программ (протокол от 5 февраля 2019г. № 1)).
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196).

Программа основана на современных образовательных технологиях, отраженных в принципах обучения (индивидуальности, доступности, результативности) и предназначена для спортивной секции по баскетболу МОУ «Красноярская СОШ»

В спортивные секции привлекаются ребята в возрасте 10 - 14 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Целью Программы: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений и навыков, необходимых учащимся; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Актуальность Программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовки.

Данная Программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных физкультурников, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес школьников к данному виду спорта.

В ходе занятий решаются определённые **задачи:**

- 1) укрепление здоровья и закаливание организма;
- 2) привитие интереса к систематическим занятиям баскетболом;
- 3) обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- 4) овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в играх, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры; освоение процесса игры в соответствии с правилами;
- 5) участие в соревнованиях; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории спортивных игр, технике и тактике, правил игры.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической и общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей и т.д.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по спортивным играм и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: по частям и в целом.

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 выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Система формы контроля уровня достижений обучающихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях по баскетболу. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Программа рассчитана на 136 часов в год и реализуется в течение 34 учебной недели.

Количество часов в неделю - 4.

Количество групп — 2.

Ожидаемый результат

В конце освоения Программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальная адаптация обучающихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде, понятия здорового образа жизни, участие в городских, районных и республиканских соревнованиях по баскетболу, качественное освоение практических и теоретических навыков, привитие любви к спортивным играм.

Содержание программы

История баскетбола (2 часа). Развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях баскетболом.

Имитационные упражнения без мяча (9 часов)

Правила игры «Баскетбол». Линии разметки баскетбольной площадки. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Жесты судей. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Ловля и передача мяча (30 часов) 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.). Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Ведение мяча (15 часов). На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча (15 часов). Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Действие игрока в защите (15 часов). Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите.

Действие игрока в нападении (9 часов). Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Общая подготовка (8 часов) Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом (15 часов).

Тактика игры (45 часов). Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций. Позиционные нападения с изменением позиций. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Подвижные игры и эстафеты (9 часов). Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

Физическая подготовка (9 часов). Развитие скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Контрольные испытания и участие в соревнованиях (20 часов).

Учебные двухсторонние игры. Участие в соревнованиях по баскетболу.

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Введение. История баскетбола	2	2	0
2.	Имитационные упражнения без мяча	8	2	6
3.	Ловля и передача мяча	18	4	14
4.	Ведение мяча	12	4	8
5.	Броски мяча	12	4	8
6.	Действия игрока в защите	12	4	8
7.	Действия игрока в нападении	6	1	5
8.	Общая подготовка	8	4	4
9.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	12	2	10
10.	Тактика игры	20	4	16
11.	Подвижные игры и эстафеты	6	1	5
12.	Физическая подготовка	6	1	5
13.	Контрольные испытания	14	2	12
	Итого:	136	35	101

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика	Время проведения	Дата проведения
1	Введение. История баскетбола (2 часа)	2	2	0	17.00	
Имитационные упражнения без мяча (8 часов)						
2	Правила игры «Баскетбол». Линии разметки баскетбольной площадки. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста	3	1	2	17.00	
3	Психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Жесты судей. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.	5	1	4	17.00	
Ловля и передача мяча (18 часов)						
4	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с	10	1	11	17.00	

	предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка).					
5	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста	2	1	1	17.00	
6	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.	2	1	1	17.00	
7	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста	2	1	1	17.00	
8	Упражнения для развития ловкости баскетболиста	2	1	1	17.00	
Ведение мяча (12 часов)						
9	Ведение мяча на месте	3	1	2	17.00	
10	На месте. В движении шагом. В движении бегом. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	3	1	2	17.00	
11	Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении.	3	1	2	17.00	
12	Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте	3	1	2	17.00	
Броски мяча (12 часов)						
13	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места	3	1	2	17.00	
14	Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.	3	1	2	17.00	
15	Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении.	3	1	2	17.00	
16	Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с	3	1	2	17.00	

	дальней дистанции. Вырывание.					
Действие игрока в защите (12 часов)						
17	Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом.	3	1	2	17.00	
18	Перехват мяча.	3	1	2	17.00	
19	Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв.	3	1	2	17.00	
20	Командные действия в защите	3	1	2	17.00	
Действия игрока в нападении (6 часов)						
21	Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями	6	1	5	17.00	
Общая подготовка (8 часов)						
22	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.	2	1	1	17.00	
23	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.	2	1	1	17.00	
24	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.	2	1	1	17.00	
25	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	2	1	1	17.00	
Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом						
26	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка)	12	2	10	17.00	
Тактика игры (20 часов)						
27	Тактика свободного нападения	4	1	3	17.00	
28	Позиционные нападения без изменения позиций	4	1	3	17.00	
29	Позиционные нападения с изменением позиций	4	1	3	17.00	
30	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1	4	1	3	17.00	
31	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	4	1	3	17.00	
Подвижные игры и эстафеты (6 часов)						
32	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	3	1	2	17.00	
33	Игры, развивающие физические способности	3	1	2	17.00	
Физическая подготовка (6 часов)						
34	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных	6	1	7	17.00	

	способностей, выносливости, гибкости					
Контрольные испытания (14 часов)						
35	Двусторонние учебные игры	7	1	6	17.00	
36	Участие соревнованиях по баскетболу.	7	1	6	17.00	
	Итого часов:	136	35	101		

Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал
- Спортивная площадка
- Баскетбольные щиты с корзинами.(игровые, тренировочные).
- Мячи баскетбольные, мячи набивные различной массы.
- Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи, гимнастические палки.

Методическое обеспечение программы

Раздел программ	Тема программы	Формы занятий	Приёмы, методы обучения	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1	Введение. История баскетбола	фронтальная	Словесный	дополнительная литература	Тест
2	Имитационные упражнения без мяча	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	словесный, наглядный и практический	мячи, кегли обручи	тренировочные упражнения
3	Ловля и передача мяча	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	словесный, наглядный и практический	мячи	тренировочные упражнения
4	Ведение мяча	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	словесный, наглядный и практический,	мячи	тренировочные упражнения
5	Броски мяча	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	словесный, наглядный и практический	мячи	тренировочные упражнения
6	Действия игрока в защите	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	словесный, наглядный и практический	мячи	тренировочные упражнения
7	Действие игрока в нападении	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	словесный, наглядный и практический	мячи	тренировочные упражнения

8	Игра вратаря	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	словесный, наглядный и практический	мячи	тренировочные упражнения
9	Общая подготовка	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	словесный, наглядный и практический	мячи, кегли и обручи	тренировочные упражнения
10	Тактика игры	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	словесный, наглядный и практический	мячи	соревнование команд
11	Подвижные игры и эстафеты	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	словесный, наглядный и практический	мячи, кегли и обручи	соревнование команд
12	Физическая подготовка	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	словесный, наглядный и практический	мячи, кегли и обручи	соревнование команд
13	Контрольные испытания и участие в соревнованиях	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	практический	мячи	итоговые игры

Литература для преподавателя и обучающихся

1. Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997.
2. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— М.,1997.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1—11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич /.- М.; Просвещение, 2011.
4. Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М., 2002.
5. Кузин В.В.,Полиевский С.А. Баскетбол-начальный этап обучения. - М.: «ФиС», 2002.
6. Лихачев О.Е.,Фомин С.Т., Мазурин А.В. Методика обучения индивидуальным действиям баскетболистов в защите-Москва-Смоленск: «РГУФК-СГАФКСТ», 2009.
7. Ник Сортэл. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. - «Астрель», 2002.
8. Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Методические рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.