

Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №68»

«ПРИНЯТО»

Решением педагогического совета
МБОУ «СОШ №68»

Протокол № 1 от «30» 08 201 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ «СОШ №68»
Демин А.М.

Приказ № 160 от «30» 08 201 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»**

**Направленность: физкультурно-спортивная
срок реализации – 1 год
возраст детей – 11-18 лет**

Составитель:

**Кочаринский Олег Валентинович,
учитель физической культуры**

Барнаул – 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть баскетбол.

Новизна данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Актуальность: данная программа по баскетболу для учащихся 5-11 классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности.

Целесообразность. Применять подвижные игры, в которых результат команды зависит от участия каждого ребенка, действующего независимо от своих партнеров. Такие игры повышают ответственность ребенка перед командой и побуждают его действовать наиболее эффективным способом, мобилизуя максимальные усилия для достижения наилучшего результата.

Процесс обучения в баскетболе опирается на некоторые общие положения — принципы, которые отражают закономерности педагогического процесса и в связи с этим носят обязательный характер при решении образовательных и воспитательных задач.

Отличительные особенности программы.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих, общеобразовательных программы является доступность. В группу не происходит отбор по данным. Любой желающий имеет возможность получить азы игры в баскетбол. При разработке программы учтен опыт собственной практической работы с обширным контингентом обучающихся, учтены познавательные интересы обучающихся и запрос их родителей. Программа позволяет наиболее эффективно организовать учебный процесс в соответствии с требованиями, предъявляемыми современной педагогикой. С одной стороны, она должна способствовать подъёму физической культуры и отвечать запросам современности на формирование ценности здорового образа жизни. С другой стороны – обеспечить совершенствование процесса развития и воспитания наиболее одаренных детей. Программа предлагается школьникам, желающим заниматься баскетболом на «любительском уровне» (не на условиях требований спортшколы), как видом активной организации свободного времени. Но в то же время у учащихся есть возможность участвовать в соревнованиях на различных уровнях (школьном, районном, городском.) Основным отличием данной программы от уже существующих, является то, что данная программа позволяет обучаться детям с любым уровнем исходных природных данных (в коллектив принимаются все желающие, кроме имеющих медицинские противопоказания).

Цель: содействие всестороннему развитию личности и 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.

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.

Количество обучающихся в объединении: не менее 15 человек

Возраст детей: программа разработана для обучающихся 11-18 лет (5-11 класс).

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, соревнования.

Режим занятий: число занятий в неделю – 2, продолжительность занятий 45 минут.

Ожидаемые результаты:

- создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;

- укрепление психического и физического здоровья учащихся;

- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- снижение количества правонарушений среди подростков;

- знание психофункциональных особенностей собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- применение правил личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- знание техники безопасности при занятиях спортивными играми;

- знание историю Российского баскетбола, лучших игроков края и России;

- использование простейших правил игры;

- следить за выступлением команд в Российском чемпионате;

- знание основных технических приемов;

- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами;

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Способы определения результативности: соревнования, товарищеские игры.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ темы	№ занятия	Название темы	Тип подготовки	Кол-во часов
1.	1	Развитие баскетбола в России.	Теор.	2
2.	2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	Теор.	2
3.		Общая и специальная физическая подготовка		32
	3	Единая спортивная классификация. ОФП Совершенствование техники передвижения при нападении.	Теор. ОФП Техн.	2
	4	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	2
	5	Костно-мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	Теор. Техн.	2
	6	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Такт. Теор. ОФП	2
	7	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП	2
	8	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Учебная игра.	Такт. Интегр. Теор. Техн.	2
	9	Взаимодействие трех игроков - «скрестный	Такт.	2

		выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр.	
	10	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Теор. ОФП Техн. СФП	2
	11	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения и в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Такт. Теор. Интегр.	2
	12	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контр. Техн. СФП	2
	13	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП Такт.	2
	14	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.	2
	15	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Теор. Техн. ОФП	2
	16	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Техн. Такт. Интегр.	2
	17	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	2
	18	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Теор. ОФП Техн. Такт.	2
4		Основы техники и тактики игры		30
	19	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Такт. Интегр. Теор. ОФП Техн.	2
	20	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра. Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Техн. Интегр. Такт. СФП	2
	21	Средства и методы спортивной тренировки.	Теор.	2

		Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Техн. Такт.	
22		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Система зонной защиты 2-3, 2-1-2. Учебная игра.	Интегр. Такт. Интегр.	2
23		Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Теор. ОФП Техн.	2
24		Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
25		Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. СФП Техн.	2
26		Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	2
27		Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Такт. Интегр. Техн. ОФП	2
28		Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. СФП Техн.	2
29		Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Такт. Интегр.	2
30		Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Теор. ОФП Техн. Техн. Интегр	2
31		Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Теор. Интегр. Техн.	2
32		Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Такт. СФП Интегр.	2

	33	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Теор. Интегр. Техн. Такт.	2
5		Контрольные игры и соревнования		6
	34	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.	Теор. Интегр. Техн.	2
	35	ОФП. Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	ОФП Теор. Интегр.	2
	36	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	2
6		Тестирование		4
	37	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.	2
	38	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Техн. Интегр.	2
		Итого:		76

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, общей физической (ОФП), специальной физической (СФП), технической, тактической, комбинированной.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка

Развитие баскетбола в России.

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

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 (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

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.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Раздел программы	Дидактический материал
1	Раздел: "Введение"	Наглядный материал (лекция-беседа), презентация, видеофильм.
2	Раздел: "Общая физическая подготовка"	Наглядный (показ), практический показ педагогом. Наблюдение, памятки.
3	Раздел: "Специальная подготовка техническая "	Наглядный (показ), практический показ педагогом, раздаточный материал (карточки с заданиями)
4	Раздел: "Специальная подготовка тактическая "	Наглядный (показ), практический показ педагогом, раздаточный материал (карточки с заданиями). Видеоматериал, памятка.
5	Раздел: "Специальная Физическая Подготовка "	Наглядный (показ), практический показ педагогом, презентация, видеофильм.
6	Раздел: "Соревнования"	Наглядный материал

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Для реализации образовательной программы используются:

- баскетбольно-волейбольная площадка, футбольное поле
- спортивные залы МБОУ «СОШ №68»
- щиты с кольцами – 2 комплекта
- щиты тренировочные с кольцами – 4 шт.
- шахматные часы – 1 шт.
- конусы для обводки – 6 шт.
- гимнастическая стенка – 2 пролета
- гимнастические скамейки – 2 шт.
- гимнастический трамплин – 1 шт.
- гимнастические маты – 4 шт.
- скакалки – 30 шт.

- мячи набивные различной массы – бшт.
- гантели различной массы –6 шт.
- мячи баскетбольные –10 шт.
- насос ручной со штуцером – 1 шт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И Лях
2. Белоусова В.В. Воспитание в спорте – М., 1984
3. Былеева Л.Л. Подвижные игры М., 1984
4. Добровольский В.К. Физическая культура и здоровье – М., 1982
5. Торабрин И., Чумаков А. Спортивная смена. – М., 1982
6. Уваров В. «Смелые и ловкие». М., 1982
7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М., 1984
8. «Баскетбол: теория и методика обучения : учебное пособие/Д.И.Нестеровский. – М.: Академия, 2007
9. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, М., 1984
10. Физическая культура Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях – М.: Просвещение, 2001
11. Физическая культура В.П.Богословский, Ю.Д. Железняк, Н.П. Клусов-М., Просвещение, 1998.
12. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособие для учителя/В.И.Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов–М.: Просвещение, 1997,
13. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев – М.: ФиС, 2000
14. Теория и методика физической культуры – Спб: Лань, 2003
15. Физическая культура. Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтикевич, Г.И. Погадаев М.: Академия, 2008
16. Общая педагогика физической культуры и спорта– М.: Форум , 2007