

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 17 имени И.Л. Козыря
пос. Шаумянского»

Согласовано

Зам. директора по ВР


Г.В. Киселева
31.08 2022 год

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ



Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
"Баскетбол"

Руководитель кружка:

Тацыева Л.И.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса дополнительного образования «Баскетбол» для обучающихся 6-11 классов составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.декабря 2012года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации»;

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г.№ 09-3242 «О направлении информации»;

- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Программа курса дополнительного образования «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программа «Баскетбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. 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).

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.

Цель:

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

Задачи:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Программа курса баскетбол рассчитана на один год. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части углублено изучаются технические и тактические комбинации. Форма реализации программы – очная.

Условия приема детей: в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Режим занятий: Программа курса баскетбол реализуется на базе МБОУ СОШ №17 им. И.Л. Козыря пос. Шаумянского. Программа баскетбол рассчитана на 70 часов. Занятия проводятся в

спортивном зале 2 раз в неделю: 1 занятие по 60 минут. Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 35 недель занятий непосредственно в условиях школы.

Программа предназначена для детей 12-17 лет.

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

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

Ожидаемые результаты:

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Материально-техническое обеспечение: спортивный инвентарь и оборудование.

II. Содержание изучаемого курса

Теоретическая подготовка Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. 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. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Беговые упражнения. Упражнения для развития различных двигательных качеств. Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий.

Специальная физическая подготовка. Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Упражнения для координации движений. Упражнения для развития выносливости.

Техническая подготовка.

Упражнения без мяча: Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым - левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Ловля и передача мяча: Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Ведение мяча: 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: 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.

Тактическая подготовка. 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. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Игровая подготовка. Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным. Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода). Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Освоение терминологии, принятой в баскетболе. Проведение упражнений по построению и перестроению группы. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д. Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

Контрольные и календарные игры. Участие в первенстве школы по баскетболу. Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу. Участие сборной команды школы в Спартакиаде города по баскетболу.

III. Учебно - тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-в часов
1.	Теоретическая подготовка	4
2.	Общая физическая подготовка	10
	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	
	Беговые упражнения	
	Упражнения для развития различных двигательных качеств.	
	Подвижные игры	
3.	Специальная физическая подготовка	6
	Подготовительные упражнения для рук.	
	Подготовительные упражнения для ног	
	Упражнения для координации движений	
4	Техническая подготовка	14
	Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук.	
	Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками	
	Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками	
5.	Тактическая подготовка	12
	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	
	Перехват мяча.	

	Борьба за мяч после отскока от щита.	
	Быстрый прорыв. Командные действия в защите	
6.	Игровая подготовка	16
	Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.	
	Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям различных комбинациях и системах нападения и защиты.	
	Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.	
	Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру)	
7.	Контрольные и календарные игры	8
	Участие в первенстве школы по баскетболу.	
	Участие сборной команды школы в Спартакиаде по баскетболу.	
Итого		70

В рабочей программе курса дополнительного образования «Баскетбол», предусмотрено на изучение тем 35 часа.

№ п/п	Раздел	Название темы	К – во часов	Дата проведения
1	<u>Теоретическая подготовка</u>	Инструктаж по ТБ на занятиях. История развития баскетбола. Планирование и контроль спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка.	4 часа	
2	<u>Общая физическая подготовка</u>	Беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	2 часа	
3		Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег.	2 часа	
4		Беговые упражнения. Старты из различных исходных положений.	2 часа	
5		Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами. Комбинированные упражнения.	2 часа	
6		Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м	2 часа	
7	<u>Специальная физическая подготовка</u>	Подготовительные упражнения для рук.	2 часа	

	<u>а</u>			
8		Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами.	2 часа	
9		Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Подготовительные упражнения для ног.	2 часа	
10	<u>Техническая подготовка</u>	Техника передвижения приставными шагами. Передачи мяча в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с ближних и дальних дистанций. Учебно-тренировочная игра.	2 часа	
11		Обводка соперника с изменением высоты отскока и направления. Длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху. Броски мяча в корзину одной рукой с отскоком от щита. Учебно-тренировочная игра. Тактика нападения.	2 часа	
12		Техника передвижения при нападении. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Бросок мяча в движении после двух шагов.	2 часа	
13		Передача мяча различными способами с отскоком от пола. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	2 часа	
14		Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Бросок мяча двумя руками от груди.	2 часа	
15		Ловля катящегося мяча в движении. Бросок мяча в движении после двух шагов. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	2 часа	
16		Техника ведения мяча. Ведение мяча с переводом на другую руку. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	2 часа	
17		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Перехват, вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча с дальних дистанций. Ловля двумя руками «низкого мяча».	2 часа	
18	<u>Тактическая подготовка</u>	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	2 часа	
19		Передача мяча после ведения с различной траекторией полёта. Подбор мяча после отскока от щита. Бросок мяча	2 часа	
20		Многократное выполнение технических приемов. Бросок мяча в движении крюком	2 часа	

		после двух шагов. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.		
21		Передача мяча нападающему, входящему в 3 секундную зону в различных игровых ситуациях. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	2 часа	
22		Бросок мяча в прыжке с разворотом при сопротивлении противника. Система личной защиты. Бросок мяча в прыжке с разных дистанций с сопротивлением. Учебно-тренировочная игра.	2 часа	
23		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	2 часа	
24	<u>Игровая подготовка</u>	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	2 часа	
25		Обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	2 часа	
26		Взаимодействие трех игроков «треугольник».	2 часа	
27		Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.	2 часа	
28		Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.	2 часа	
29		Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Игра «Снайперы», «Тридцать три».	2 часа	
30		Учебно-тренировочная игра. Защитные стойки. Защитные передвижения.	2 часа	
31		Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	2 часа	
32	<u>Контрольные и календарные игры</u>	Учебная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	2 часа	
33		Участие в первенстве школы по баскетболу. Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу.	2 часа	
34		Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	2 часа	
35		Учебная игра. Техника овладения мячом. Техника броска мяча одной рукой от плеча.	2 часа	

IV. Результаты освоения курса

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** — готовность и способность учащихся к саморазвитию, формирование мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; формирование основ российской, гражданской идентичности;

- **метапредметные результаты** — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” является формирование следующих умений:

- **определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

- **Проговаривать** последовательность действий.

Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «баскетбол» учащиеся

смогут получить знания:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;

- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по баскетболу;

- жесты баскетбольного судьи;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;

- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;

- проводить судейство по баскетболу.

V. Промежуточная и итоговая аттестация

Промежуточная аттестация проводится в конце I учебного периода в форме практического тестирования (сдачи нормативов). Итоговой аттестацией являются товарищеские встречи, контрольные школьные соревнования, а так же участия в городских соревнованиях по волейболу. Для обеспечения текущего контроля, проводятся повседневные систематические наблюдения.

IV.Список литературы:

1. Официальные правила баскетбола. -М.: Спорт АкадеПресс,2009.- 116 с.
2. В.Баршай Физкультура в школе и дома. - Ростов на Дону.- «Феникс», 2009.- 256 с.
3. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Кудряшов В.П., МирошниковаТ.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
6. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.