

Отдел образования Администрация Шумихинского района
муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 1»
г. Шумиха Курганская область

Принята (согласована) на заседании

методического (педагогического) совета

От « 31 » 08 2022 г.

Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МКОУ «СОШ №1»
Вепрева Л.В.

приказ от « / » 20 г. №

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
Программа физкультурно – спортивной направленности
« Баскетбол»

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор- составитель : Клещева Наталья Ивановна,
преподаватель физической культуры.

Г. Шумиха, 2022г.

1. Комплекс основных характеристик программы

Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Актуальность программы	Баскетбол - один из игровых видов спорта, который включен в программу физического воспитания обучающихся ПОО, широко практикуется во внеклассной работе: занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования на уровне района, города, республики). Программа направлена на приобщение воспитанников к здоровому образу жизни, на профилактику асоциального поведения, на создание условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка, укрепление психического и физического здоровья.
Отличительные особенности программы	В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности обучающихся, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма. Именно эта игра способствует развитию всех необходимых для здорового образа жизни качеств (выносливость, быстрота, сила, координация, ловкость, прыгучесть и др.), а также формируются командное взаимодействие
Адресат программы	Количество обучающихся: 10-15 человек, группа состоит из мальчиков и девочек, возраст 12-17 лет.
Срок реализации (освоения) программы	Срок реализации один год, один раз в неделю.
Объем программы	34 часов
Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	Тренировочные, беседы, учебные игры, соревнования, тестирование, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, контрольные игры
Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (иом)	Удовлетворение потребности в физических нагрузках, эмоциональная разрядка, использование командных взаимодействий положительно влияют на усвоение учебного материала, прохождение практики.
1.2.Цели и задачи программы. Планируемые результаты	
Цели и задачи программы, планируемые результаты.	Цели : Разносторонняя физическая подготовка и овладение рациональной техникой выполнения упражнений; приобретение знаний, умений необходимых баскетболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма. Задачи: Образовательные: - формировать знания и умения в области физической культуры и спорта. - обучить технике и тактике двигательных действий. Воспитательные: - воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся. - воспитывать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время - формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

	<p>Развивающие: - повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта; - совершенствовать навыки и умения игры; - развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;</p> <p>Оздоровительные: - укрепить физическое и психологическое здоровье. - содействовать физическому развитию. - повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.</p> <p>Планируемые результаты: выполнение программных требований по физической, технической и теоретической подготовке, выраженных в количественных и качественных показателях.</p>
1.3.Рабочая программа	
Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование.	

Учебный план.

№п\п	Название раздела программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
I	Вводное занятие	1	1		
II	Техническая	11	1	10	Эстафета
2.1	Имитация упражнений без мяча	1		1	
2.2	Ловля и передача мяча	2		2	
2.3	Ведение мяча	4		4	
2.4	Броски мяча	4		4	
III	Тактические	12		12	
3.1	Действия игрока в нападении	6		6	Разбор комбинаций
3.2	Действия игрока в защите	6		6	Разбор комбинаций
IV	Физическая	6		6	
4.1	Общая подготовка	3		3	Полоса препятствий
4.2	Специальная подготовка	3		3	
V	Участие в соревнованиях	4		4	Соревнование
	Итого	34	2	32	

Содержание учебно-тематического плана

«Баскетбол», 1 год обучения

Тема № 1.Вводное занятие. Общие основы баскетбола ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства

Теория: Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в общественном транспорте. Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

Беседа по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд.

Тема № 2: Общая физическая подготовка.

Теория: Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Практика: Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов.

Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч.

Тема № 3 Специальная физическая подготовка.

Теория: Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Практика: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

Тема № 4. Техническая подготовка.

Теория: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Практика: Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тема № 5. Тактическая подготовка.

Теория: Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Практика: Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение. Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

Тема № 6. Игровая подготовка

На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты, тематические спортивные праздники, товарищеские встречи) и специализированные соревнования (первенство школы, города по баскетболу).

Календарный учебно - тематический план.

№ п\п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля\ промежуточной аттестации
1	Вводное занятие		1	Техника безопасности на занятиях. Чередование ходьбы и бега.	фронтальная	текущий
2	Техническая		1	Технические действия баскетболиста. Малая восьмерка. Остановки развороты.	групповая	текущий
			1	Скоростные рывки из разных положений	групповая	Текущий
			1	Прыжки, повороты, перемещение с заданиями. Прыжки, повороты вперед, назад.	Групповая	текущий
			1	Техника поворотов в движении	групповая	текущий
			1	Перемещения и передачи во встречном движении, броски после ведения	групповая	текущий
			2	Эстафеты с ведением и броском мяча в корзину	фронтальная	текущий
			2	Штрафной бросок. Бросок мяча после ловли и ведения.	фронтальная	текущий
			1	Передача мяча со сменой мест в движении	групповая	текущий

			1	Ору в движении. Учебная игра	групповая	текущий
3	Тактический		2	Броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с места	фронтальная	текущий
			2	Броски мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	фронтальная	текущий
			3	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	фронтальная	текущий
			2	Вырывание и выбивание мяча.	фронтальная	текущий
			1	Ловля мяча с отскоком об пол после передачи от партнера.	групповая	текущий
			1	Перехват мяча	фронтальная	текущий
			1	Командные действия в нападении.	групповая	текущий
4	Физическая		2	Специальная физическая подготовка. Ведение мяча на месте с различной высотой отскока.	групповая	текущий
			2	Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли и передачи мяча.	групповая	текущий
			2	Эстафеты	групповая	текущий
5	Участие в соревнованиях		4	Контрольные соревнования по стритболу 3х3.	Индивидуальная	Текущий
				Контрольные соревнования по баскетболу 5х5.	индивидуальная	текущий

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график	Количество учебных недель	34 недель
	Первое полугодие	С 01.09.2022г. по 31.12.2022г. 16 учебных недель
	Каникулы	С 31.10.22г. по 06.11.22г. и с 01.01.22г. по 09.01.22г. и с 27.03.23г. по 02.04.23г.
	Второе полугодие	С 10.01.2023г. по 31.05.2023г. 18 учебных недель
	Промежуточная аттестация	24.05.2023г.
Формы текущего контроля	Текущий контроль: мониторинг динамики выполнения учебных заданий	

	Итоговый контроль: Выполнение контрольных нормативов
Материально-техническое обеспечение	Большой спортивный зал, баскетбольные мячи, ограничители, конусы, утяжелители, маты, набивные мячи, скакалки.
Информационное обеспечение	1. Кузнецов, В.С. Организация физкультурно-спортивной работы : учебник / Кузнецов В.С., Антонова О.Н. - Москва: КноРус, 2019. - 257 с. - (СПО). 2. Б. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес : учебно-методическое пособие/ Кафка Б., Йеневайн О. - Москва: Спорт, 2016. - 174 с. - ISBN 978-5-906839-14-5. - URL: https://book.p1/book/924171 3. Бондарчук, АЛ. Основы силовой подготовки в спорте учебно-методическое пособие / Бондарчук АЛ. - Москва : Спорт, 2019. - 224 с. - ISBN 978-5-907225-08-4. - URL: https://book.rv/book/934157
Кадровое обеспечение	Клещева Наталья Ивановна – преподаватель физической культуры
Методические материалы	Ведущим принципом является дифференцированный подход, дозирование нагрузки на занятиях с учётом индивидуальных особенностей учащихся. На занятиях занимающиеся должны освоить основные умения и навыки, входящие в программу по физической культуре для школьников, а также научиться использовать данные самоконтроля для определения состояния здоровья. Указанные задачи необходимо решать с учётом возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.
Оценочные материалы	Контрольные нормативы по виду спорта
Список литературы	1. Физическая культура: Учебник. -М.: Академия, 2017. 2. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие/ Горшков А.Г., под ред., Еремин М.В., Кутын И.В., Мусульбес Д.В., Мушаков А.А., Волобуев А.Л. -Москва: КноРус, 2020. -339 с. -ISBN 978-5-406-07479-4. -URL: https://book.ru/book/934325 3. Кузнецов, В.С. Организация физкультурно-спортивной работы: учебник/ Кузнецов В.С., Антонова О.Н. -Москва: КноРус, 2019. -257 с. -(СПО). -ISBN 978-5-406-06868-7. - URL : https://book.ru/book/932124 4. Бурякин, Ф.Г. Физкультурно-оздоровительные технологии укрепления здоровья и коррекции телосложения : учебное пособие/ Бурякин Ф.Г. -Москва : Русайнс, 2019. -328 с. -ISBN 978-5-4365-3662-0. -URL: https://book.ru/book/933645