



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГОРОДЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
Льговского района Курской области

307734 с. Городенск
Тел. 8(47140) 76-1-34

Принята на педсовете
протокол № 1 от «31» августа 2021 г.

«Утверждаю»
Приказ № 118 от «01» сентября 2021 г.
Директор школы: Матвеев Н.С.



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

Направленность: физкультурно-спортивная
Адресована обучающимся 15 – 17 лет
Срок реализации 1 года

Автор составитель:
Педагог дополнительного образования
Матвеев Н.С.

2021 год

Информационная карта

Образовательная организация:

МБОУ «Городенская СОШ».

Полное название программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»

Направленность программы:

физкультурно-спортивная

Сведение о разработчике:

Матвеев Николай Сергеевич преподаватель дополнительного образования

Сведения о программе:

Срок реализации 1 года Возраст обучающихся 15-17 лет

Характеристика программы:

Дополнительная общеобразовательная программа.

Цель программы:

формирование гармонически развитой личности при помощи средств физической культуры;

Формы и методы образовательной программы:

Формы: учебная, практическое занятие, проводятся в форме беседы, тренировка , участия в соревнованиях.

Методы: словесные, практические, наглядные, контроль и самоконтроль, стимулирование и мотивации, наблюдение.

Формы мониторинга результативности:

Тестирование, практическая работа, соревнование.

Результативность реализации программы:

По окончании курса обучения , программа усвоена : Высокая сохранность контингента

Активное участие в соревнованиях, разного уровня. Наличие призеров и победителей

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «Баскетбол» разработана на основе Комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010); Образовательной программы МБОУ «Городенская СОШ» на 2021-2022 учебный год.

Направленность данной программы – физкультурно - спортивная. Программа реализуется в форме секции.

Спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спортивные занятия со школьниками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Спортивные игры, а в частности «Баскетбол» играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников.

Программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол, который является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Кроме того, баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении.

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность образовательной программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Баскетбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе.

Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни.

Данная программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спортивной игры «Баскетбол» в нашей стране.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в секции «Баскетбол» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни.

Физическую работоспособность можно развить систематическими тренировками. Доказано, что большинство детей могут достичь средних показателей в спорте (1-3 разряды). И это, безусловно, является стимулом для занятий физкультурой и спортом в детском и юношеском возрасте. Для обучающихся выполнение разряда, ощущение победы, успешности остается на всю жизнь, что является результатом физического воспитания. Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию.

Занятия баскетболом развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

Цель программы: физическое развитие обучающихся средствами игры в баскетбол.

Задачи :

- развитие интереса к игре баскетбол;
- формирование знаний обучающихся о технике и тактике игры баскетбол;
- укрепление здоровья школьников;
- воспитание желания заниматься спортивно-игровой деятельностью в повседневной жизни.

Отличительные особенности данной образовательной программы:

- Программа структурирована по видам спортивной подготовки и состоит из четырех разделов: теоретической, физической, технической и тактической подготовок;
- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься баскетболом;
- В процессе обучения формируются команды для участия в городских и районных соревнованиях.

Возраст детей : в реализации данной программы участвуют юноши и девушки 11-15 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется.

Срок реализации данной программы – 1 год. Программа рассчитана на 140 учебных часа в год.

Формы организации занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

Режим занятий: занятия в секции проводятся для юношей 5 – 9 классов. Программа рассчитана на 4 учебных часа в неделю. Занятия проводятся два раза в неделю по 90 минут.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Занимающиеся должны:

Знать:

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма;
- Линии разметки на площадке. Основные правила игры в баскетбол.
- Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
- Организацию и проведение соревнований по баскетболу.

Уметь:

- Выполнять основные элементы баскетбола(ведение мяча, различные виды передвижений, передачи, разнообразные броски по кольцу);

- Выполнять технические приемы нападения и обыгрывания защитника. Применять в игре командное нападение;
- Применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол;
- Применять тактические приемы и взаимодействия игроков в защите и в нападении.

Результативность занятия обучающихся в секции определяется с помощью:

- 1) Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образования).
- 2) Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д).
- 3) Оценки качества(учебные и контрольные нормативы).

Формы подведения итогов реализации программы: начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в городских и районных соревнованиях.

Учебно-тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	2
2	Техническая	50
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	4
	2.2.Ловля и передача мяча	14
	2.3. Ведение мяча	16
	2.4. Броски мяча	16
3	Тактическая	30
	3.1. Действия игрока в защите	10
	3.2. Действия игрока в нападении	20
4	Физическая	48
	4.1. Общая подготовка	24
	4.2. Специальная	24
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	8
6	Тестирование	2
ИТОГО		140

Содержание программы:

Теоретическая подготовка (2 часа).

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях баскетболом.
2. Правила игры «Баскетбол». Линии разметки баскетбольной площадки.

Физическая подготовка (48 часов).

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 (опорный прыжок, стенка, скамейка,).

- 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 (50 часа).

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.

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.

Тактическая подготовка (30 часов).

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.

Учебно тематический план.

№	Название темы	Дата провед.	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на занятиях в секции. История развития баскетбола. ОФП		2
2.	Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП.		2
3.	Специальная физическая подготовка. Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. Ловли мяча.	.	2
4.	Остановка после движения прыжком и в 2-а шага. Техника ловли и передачи мяча. Развитие выносливости.		2
5.	Техника ловли мяча: ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетящего мяча, ловля катящегося мяча. Передача мяча без движения.		2
6.	Правила игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола на месте и в движении.		2
7.	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.		2
8.	Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».		2
9.	ОФП. Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».		2
10.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП. Ведение мяча с изменением направления.		2
11.	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.		2
12.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Ведение с сопротивлением.		2
13.	ОФП. Ведение мяча с сопротивлением. Тактика «защиты». Учебная игра.	.	2

14.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.		2
15.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.		2
16.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Передачи в «малой восьмерке». ОФП.		2
17.	Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра.		2
18.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.		2
19.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП		2
20.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП		2
21.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. ОФП.		2
22.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.		2
23.	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра		2
24.	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП		2
25.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.		2
26.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.		2
27.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.		2
28.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.		2
29.	СФП. Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника.		2
30.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.		2
31.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону		2

	в движении». СФП		
32.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	.	2
33.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.		2
34.	Сочетания премов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.		2
35.	СФП. Зонная защита. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра.		2
36.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.		2
37.	Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра.		2
38.	ОФП. Тактика персональной защиты. Взаимодействие игроков при индивидуальной защите.		2
39.	Тактика защиты и нападения. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	.	2
40.	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.		2
41.	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП		2
42.	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	.	2
43.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.		2
44.	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний. СФП.	.	2
45.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.		2
46.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	.	2
47.	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.		2

48.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.		2
49.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.		2
50.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП.		2
51.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.		2
52.	Контрольные испытания. Учебная игра.		2
53.	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.		2
54.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.		2
55.	ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.		2
56.	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	.	2
57.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП.		2
58.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.	.	2
59.	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.		2
60.	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.		2
61.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	.	2
62.	ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.		2
63.	Противодействия взаимодействию трех игроков – «двоенному заслону». СФП		2
64.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	.	2

65.	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	.	2
66.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.СФП.		2
67.	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.		2
68.	Совершенствование техники ведения мяча. ОФП.		2
69.	ОФП. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Передачи в парах.		2
70.	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний		2
Итого:			140 часа

Методическое обеспечение :

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского.
- Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов.
- Видеоматериалы с играми профессиональных спортсменов, видеоуроки по судейству.
- Спортивный зал при школе
- Спортивная площадка при школе
- Баскетбольные щиты с корзинами.(игровые,тренировочные).

Список использованной литературы:

- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Лихачев О.Е.,Фомин С.Т., Мазурин А.В. Методика обучения индивидуальным действиям баскетболистов в защите. «РГУФК-СГАФКСТ» Москва-Смоленск 2009г.
- Кузин В.В.,Полиевский С.А. Баскетбол-начальный этап обучения. «ФиС» 2002г.
- Ник Сортэл Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков «Астрель» 2002г.
- Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.