

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ АДМИНИСТРАЦИИ
ЗАВОДОУКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Заводоуковского городского округа
«Новозаимская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза В.М. Важенина»

РАССМОТРЕНО

На заседании методического
объединения классных
руководителей, протокол №3
от 17.06.2022

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
Л.Н.Рычкова
17.06.2022

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы
Л.П.Тараканова
17.06.2022

**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Руководитель кружка Н.А.Герасимова

2022Год.

Пояснительная записка.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач: мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности; обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;

помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении. В осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель занятий – формирование физической культуры занимающихся.

Задачи работы:

- 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».

Большое место во всестороннем физическом развитии школьников занимают спортивные упражнения, подвижные игры с мячом.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Предусмотренные программой занятия могут проводиться как на базе одного отдельно взятого класса, так и в смешанных группах, состоящих из учащихся нескольких классов.

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 40 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

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) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение».М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 5–8-х классов представлено в примерном учебном плане.

Таблица № 1.

Учебный план секционных занятий по баскетболу.

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	4
2	Техническая	16
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	4
	2.2.Ловля и передача мяча	4
	2.3. Ведение мяча	4
	2.4. Броски мяча	4
3	Тактическая	11
	3.1. Действия игрока в защите	5
	3.2. Действия игрока в нападении	6
4	Физическая	
	4.1. Общая подготовка	15
	4.2. Специальная	11
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	10
6	Тестирование	2
ИТОГО		72

Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя.

Содержательное обеспечение разделов программы.

Теоретическая подготовка.

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

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 отскока.
- 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.

Ожидаемый результат:

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Направленность на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса достигается за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений с мячом с учетом индивидуального физического развития и подготовленности учащихся и состояния их здоровья.

Контрольные тесты (требования к учащимся).

№	Тесты	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	5-6	10	11	10,5	11,5	11	12
		7	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	5-6	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо	5-6	5	5	4	4	3	3

	после ведения мяча (из 10 попыток).	7	6	6	5	5	4	4
		8	7	7	6	6	5	5
		9	8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	5-6	19	18	18	17	17	16
		7	20	19	19	18	18	17
		8	21	20	19	18	18	17
		9	22	20	20	19	19	19

Календарно- тематическое планирование.

№	Дата	Название темы	Тип подго-товки	Примечания
1.		Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	Теор. ОФП	
2.		История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	Теор. Техн.	
3.		Техника передвижения приставными шагами.	Техн.	
4.		Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.	
5.		Техника передвижения при нападении	Техн.	
6.		Способы ловли мяча.	Техн.	
7.		Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Теор. Техн.	
8.		Бросок мяча двумя руками от груди.	Техн.	
9.		Физическая подготовка юного спортсмена. СФП	Теор. СФП	
10.		Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт	
11.		Техника ведения мяча.	Техн.	

12.		Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.	
13.		Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Такт.	
14.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	
15.		Ловля двумя руками «низкого мяча».	Техн.	
16.		Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн.	
17.		Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	
18.		Контрольные испытания.	Контр.	
19.		Командные действия в нападении.	Такт.	
20.		Командные действия в нападении.	Такт.	
21.		Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Техн.	
22.		Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	
23.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	
24.		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП	Техн. СФП	
25.		Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. ОФП	Теор. ОФП	
26.		Командные действия в нападении.	Такт.	

27.		Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	
28.		Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Такт.	
29.		Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Такт.	
30.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	
31.		Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки	Теор.	
32.		Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	
33.		Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП	Теор. СФП	
34.		Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техн.	
35.		Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Такт.	
36.		Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Такт.	
37.		Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	
38.		Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	
39.		Методы спортивной тренировки. ОФП.	Теор. ОФП	
40.		Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	
41.		Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	Теор. Техн.	
42.		Совершенствование техники передачи	Техн.	

		мяча.		
43.		Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	
44.		Техническая подготовка юного спортсмена.	Теор.	
45.		Тактика защиты.	Такт.	
46.		Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	Техн.	
47.		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	
48.		Действия одного защитника против двух нападающих.	Такт.	
49.		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	
50.		Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	Техн.	
51.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	
52.		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	
53.		Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	
54.		Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	
55.		Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	Такт.	
56.		Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	
57.		Защитные стойки.	Техн.	
58.		Защитные передвижения.	Техн.	
59.		Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт	

60.		Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Такт.	
61.		Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	Интегр.	
62.		Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Техн.	
63.		Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	
64.		Организация командных действий.	Такт.	
65.		Бросок мяча одной рукой сверху.	Техн.	
66.		Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	Техн.	
67.		Техника овладения мячом.	Техн.	
68.		Техника броска мяча одной рукой от плеча.	Техн.	
69.		Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	
70.		Контрольные испытания. СФП	Интегр.	
71.		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	
72.		Учебная игра.	Интегр.	