

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новониколаевская средняя общеобразовательная школа № 9»

Рассмотрено методическим советом
Протокол № 12 « 30 » 08 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«БАСКЕТБОЛ»

Срок реализации: 1 год
Уровень: базовый

Возраст: 15-18 лет

Направленность: Физкультурно-спортивная

Количество часов: 102

Учитель: **Сибиряков Александр Васильевич**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

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.

Цели и задачи программы.

Цель: Пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и видами спорта.

Программа последовательно решает **основные задачи** физкультурно-спортивного воспитания обучающихся:

Образовательные:

Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;

Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;

Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)

Обучение игровой и соревновательной деятельности;

Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;

Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;

Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;

Воспитательные:

Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;

Воспитать умение работать в группе, команде;

Воспитать психологическую устойчивость;

Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;

Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Ожидаемые результаты

По окончании учебного курса обучающиеся изучат:

- Индивидуальные особенности физического и психического развития;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий;
- физиологические основы и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях;
- планирование индивидуальных занятий.

В практической деятельности обучающиеся будут:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать его в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- соблюдать правила организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий спортом;
- составлять индивидуальные физические упражнения различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол», имеет физкультурно-спортивную направленность, базовый уровень сложности и ориентирована на обучающихся 15-18 лет

Возрастные особенности группы

Содержание программы учитывает возрастные и психологические особенности обучающихся в возрасте 15-18 лет, которые определяют выбор форм проведения занятий. Выделенные нами возрастные периоды при формировании групп 15-18 лет базируются на психологических особенностях развития подросткового возраста.

Обучающиеся этого возраста отличаются внутренней уравновешенностью, стремлением к активной практической деятельности, поэтому основной формой проведения занятий выбраны практические занятия. Их также увлекает совместная, коллективная деятельность, так как резко возрастает значение коллектива, общественного мнения, отношений со сверстниками. Поэтому в программу включены практические занятия соревновательного характера, которые позволяют каждому проявить себя и найти своё место в коллективе.

Режим занятий, объём общеразвивающей программы: длительность одного занятия составляет 3 академических часа (по 45 минут), периодичность занятий – 3 раза в неделю.

- Срок освоения общеразвивающей программы определяется содержанием программы и составляет 1 год (102 часа).

Формы обучения и виды занятий: сочетание очной формы обучения с применением практическими и технико-тактическими действиями.

Формы и методы работы с учащимися:

Формы обучения: командная, индивидуальная, групповая, поточная.

Для повышения эффективности обучения по курсу, предусматриваются следующие методы организации учебно-познавательной деятельности:

- Объяснительно – демонстративный (беседа, объяснение, инструктаж, демонстрация, и др.);
- Практический метод (метод упражнений, метод круговой тренировки, игровой, соревновательный);
- Теоретический метод.

Учебный план

8-11 классы

№ п/п	Темы разделов	Количество часов	В том числе		
			Теоретич.	Практич.	Форма аттестации
I.	Теоретическая подготовка.	5	5	-	в форме сдачи контрольных испытаний
II.	Техническая подготовка.	50	-	50	
III.	Тактическая подготовка.	20	-	20	
	Физическая подготовка (ОФП)	22		22	
	Соревнования	5	-	5	
	Итого:	102			

Содержание программы

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: **теоретической, физической, технической и тактической**. **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.

Содержательное обеспечение разделов программы.

Теоретическая подготовка.

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Физическая подготовка баскетболиста.
3. Соревновательная деятельность баскетболиста.
4. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
5. Правила судейства соревнований по баскетболу.

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 полу-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.

Соревнования между классами – 5 часов

Календарно-тематическое планирование

Группа 8-11 баскетбол – девушки

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов	План. Дата	Факт. Дата
1	Т.Б. Развитие баскетбола в России и за рубежом.	1		
2	Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости.	1		
3	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	1		
4	Броски мяча в движении. Броски мяча с сопротивлением.	1		
5	Прыжковая подготовка. ОФП.	1		
6	Подбор мяча от щита с отскоком.	1		
7	Передвижение приставными шагами правым, левым боком.	1		
8	Броски с определенных точек на расстоянии 3м.-4м.	1		
9	Работа с набивными мячами.	1		
10	Броски от груди. Учебная игра в баскетбол.	1		
11	Выбивание мяча при встречном движении.	1		
12	Защитные действия игрока.	1		
13	Соревнования между классами	1		
14	Совершенство тактики игры	1		
15	Режим дня и двигательный режим. Правильная осанка.	1		
16	Ведение с изменением направления. Учебные игры.	1		
17	Игры между классами.	1		
18	Бросок после получения передачи в движении.	1		
19	Нападение быстрым прорывом.	1		
20	Ведение с изменением направления. Учебные игры.	1		
21	Передача мяча в движении «тройками»	1		
22	Броски с ударом вперед.	1		
23	Развитие силы, быстроты в передачах.	1		
24	Ведение на скорость, игра баскетбол по упрощенным правилам.	1		

25	Игры между классами. Разбор действий.	1		
26	Ловля мяча одной рукой при встречном движении	1		
27	Ловля мяча одной рукой в движении.	1		
28	Подбор мяча с отскоком от щита.	1		
29	Ловля мяча двумя руками при встречном движении.	1		
30	Передача мяча двумя руками сверху	1		
31	Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	1		
32	Передача мяча от груди (с отскоком)	1		
33	Игры по выбору учащихся. Броски с штрафной линии.	1		
34	Бросок в движении (взаимодействие игроков 1-3)	1		
35	Броски в прыжке с сопротивлением.	1		
36	Подбор мяча с отскоком от щита.	1		
37	Ловля мяча одной рукой в движении.	1		
38	Ловля мяча одной рукой в прыжке.	1		
39	Ловля мяча одной рукой при встречном движении	1		
40	Передвижение в стойке баскетболиста. Челночная передача тройками.	1		
41	Причины травматизма на тренировке и правила его предупреждения.	1		
42	Ведение мяча на скорость, остановка в два шага, бросок в корзину.	1		
43	Ведение мяча с последующей передачей	1		
44	Броски с места парами одной рукой от плеча.	1		
45	Учебные игры с применением индивидуальной защиты.	1		
46	Ведение с последующей передачей после двух шагов.	1		
47	Ведение мяча с изменением направления.	1		
48	Ловля мяча одной рукой при встречном движении	1		
49	Передача мяча двумя руками сверху	1		
50	Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	1		
51	Передача мяча от груди (с отскоком)	1		
52	Организация и проведение соревнований по баскетболу.	1		
53	Техника игры в защите. Ловля мяча в прыжке.	1		
54	Ловля в прыжке. Бросок с места, в движении	1		
55	Нападение с передачей в отрыве	1		
56	Передача треугольником с массивным сопротивлением противника.	1		
57	Ведение на скорость (контроль за мячом) левой, правой рукой.	1		
58	Командные действия в нападении. Броски с штрафной линии.	1		
59	Борьба за мяч после отскока от щита.	1		
60	Тактические действия «передай мяч и выходи».	1		
61	Система нападения через центрального игрока.	1		
62	Противодействие игроку перед броском в	1		

	корзину.			
63	Броски в корзину двумя руками под углом к щиту.	1		
64	Оказание первой помощи при ушибах. ОФП.	1		
65	Тактика защиты, групповой отбор мяча.	1		
66	Тактическая защита против наведения на двух игроков.	1		
67	Упражнения для развития общей выносливости.	1		
68	Ловля мяча одной рукой при движении сбоку. Игры по выбору учащихся.	1		
	Итого:	68		

Календарно-тематическое планирование

Группа 8-11 Баскетбол – юноши

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов	План. Дата	Факт. Дата
1	Техника безопасности на тренировках. Ведение мяча «змейкой»	1		
2	Передача мяча в движении «тройками»	1		
3	Броски с ударом вперед. ОФП.	1		
4	Развитие силы, быстроты в передачах.	1		
5	Ведение на скорость, игра баскетбол по упрощенным правилам.	1		
6	Ведение на скорость «в 5 передач»	1		
7	Ловля мяча после полу отскока. Полосы препятствий.	1		
8	Передача мяча тройками в движении.	1		
9	Броски с различных точек. Передача одной рукой от плеча.	1		
10	Индивидуальная техника ведения мяча.	1		
11	Действия защитника в нападении	1		
12	Ведение мяча на скорость	1		
13	Броски с места парами. Ведение мяча «змейкой»	1		
14	Учебные игры с целью выявления лучших нападающих.	1		
15	Развитие баскетбола в России и за рубежом.	1		
16	Передача мяча от груди с последующим движением.	1		
17	Ловля мяча на месте после перемещения	1		
18	Передача мяча в движении. Ведение мяча бегом	1		
19	Прыжковая подготовка.	1		
20	Передача мяча в движении в защитной стойке	1		
21	Техника игры в защите. Ловля высоко летящего мяча.	1		
22	Ловля мяча в прыжке, бросок с места двумя руками.	1		
23	Нападение с передачей в отрыве	1		
24	Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости.	1		

25	Силовая подготовка. Техника перемещения.	1		
26	Передача от груди с последующим движением (в тройках)	1		
27	Ловля мяча на месте и с перемещением	1		
28	Передача бегом. Ведение бегом. Прыжковая подготовка	1		
29	Прыжковая подготовка. Бросок одной рукой от плеча.	1		
30	Передача в движении. Командные действия	1		
31	Техника игры в защите. Ловля мяча в прыжке.	1		
32	Ловля в прыжке. Бросок с места, в движении	1		
33	Нападение с передачей в отрыве	1		
34	Передача треугольником с массивным сопротивлением противника.	1		
35	Ведение на скорость (контроль за мячом) левой, правой рукой.	1		
36	Комбинации изученных элементов.	1		
37	Контрольные упражнения (техника выполнения)	1		
38	Передача мяча в движении на два шага.	1		
39	Учебные игры с выбиванием после забитого мяча	1		
40	Личная защита. Бросок в движении	1		
41	Режим дня и двигательный режим. Правильная осанка.	1		
42	Передача мяча «тройками» в движении.	1		
43	Броски мяча с различных точек. Ловля мяча одной рукой в прыжке.	1		
44	Индивидуальная техника ведения мяча.	1		
45	Действия защитника и нападающего	1		
46	Ведение мяча на скорость, остановка в два шага, бросок в корзину.	1		
47	Ведение мяча с последующей передачей	1		
48	Броски с места парами одной рукой от плеча.	1		
49	Учебные игры с применением индивидуальной защиты.	1		
50	Ведение с последующей передачей после двух шагов.	1		
51	Ведение мяча с изменением направления.	1		
52	Организация и проведение соревнований по баскетболу.	1		
53	Ловля мяча в прыжке. Ловля мяча с отскоком от пола.	1		
54	Скоростно-силовая подготовка. ОФП.	1		
55	Броски в прыжке с сопротивлением.	1		
56	Подбор мяча с отскоком от щита.	1		
57	Ловля мяча одной рукой в движении.	1		
58	Ловля мяча одной рукой в прыжке.	1		
59	Ловля мяча одной рукой при встречном движении	1		
60	Передача мяча двумя руками сверху	1		
61	Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	1		

62	Передача мяча от груди (с отскоком)	1		
63	Нападение, броски с центра поля.	1		
64	Причины травматизма на занятиях ф.у. правила его предупреждения.	1		
65	Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча «змейкой». Салки с ведением.	1		
66	Ведение мяча шагом и бегом. Передача мяча тройками в прыжке.			
67	Передача мяча, передвижение в тройках со сменой мест.	1		
68	Прыжковая подготовка. Игры по выбору учащихся.	1		
	Итого:	68		

Условия реализации программы

№ п/п	Материально-техническое обеспечение	Количество
1.	Помещение (спортивный зал)	1
2.	Спортивная площадка	1
3.	Гимнастическая скамейка.	8
4.	Гимнастическая стенка.	12
5.	Гимнастическая перекладина	4
6.	Мячи баскетбольные	15
7.	Скакалки	12
8.	Набивные мячи	10
9.	Щит баскетбольный	4
10.	Гимнастический канат	2
11.	Кубики для контрольных тестов	6
12.	Форма для командной игры в баскетбол	10

Методическое обеспечение

Методические пособия, разработанные преподавателем с учётом конкретных задач, практические упражнения, инструкции по Т.Б., учебная литература. Используются педагогические технологии командного обучения и коллективной деятельности.

Контрольно-измерительные материалы 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
		8-9	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		10-11	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
		8-9	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		10-11	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
		8-9	6	6	5	5	4	4
		10-11	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	4	4
		8-9	7	7	6	6	5	5
		10-11	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
		8-9	21	20	19	18	18	17
		10-11	22	20	20	19	19	19

Список литературы:

1. Программа дополнительного образования «Теория и методика» баскетбола Ю.М.Портнов, издательство Москва «Просвещение» 2011г.
2. Баскетбол. Уч. для вузов физической культуры, Ю.М.Портнов, издательство Москва «Просвещение» 2012г.
3. Примерная программа по «Баскетболу» основного общего и среднего образования
4. Авторская программа по «Баскетболу» Ю.М.Портнов, издательство Москва «Советский спорт» 2012г.,
5. Программы для общеобразовательных учреждений. Физическая культура 8-9, 10-11 классы. «Просвещение» 2012г.,
6. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.

Литература для учащихся:

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! _ М.:Просвещение.2004
Мейксон Г.Б. Физическая культура для 8-9 классов. М.: Просвещение, 2011
Виленский М.Я.; Туревский И.М. ; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011
Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011
Лях В.И., Виленский М.Я. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2014