

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 40»

ПРИНЯТА

на заседании методического
совета
от «24» мая 2023г.
Протокол № 5

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора МБОУ
«Средняя школа № 40» № 01-15/238
от «01»-09» 2023г.



И.П. Андреева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»**

Направленность: спортивная
Уровень: стартовый
Возраст: 9-10 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: педагог дополнительного
образования
Микенина Екатерина Васильевна

Норильск
2023

Оглавление

1. Пояснительная записка
2. Цель и задачи программы
3. Содержание учебного плана
4. Календарный учебный график
6. Календарно-тематическое планирование
7. Список литературы

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич, допущенной Министерством образования и науки РФ (Москва, Просвещение, 2016г.).

Рабочая программа предполагает стартовый уровень освоения знаний и практических навыков с учетом возрастных особенностей, занимающихся в группе. Учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Новизна программы: заключается в комплексности планирования, обобщение передового опыта и направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. 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. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия игры.

Актуальность образовательной программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. 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 игры также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе.

Важной задачей является пропаганда здорового образа жизни. Массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение. Данная программа также актуальна в связи с возросшей популярностью вида спортивной игры «Баскетбол» в нашей школе.

Направленность дополнительной учебной программы: Дополнительная программа «Баскетбол» имеет физкультурно – спортивную направленность.

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. Известно, 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 у учащихся такие физические 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.
- приобщение к соревновательной деятельности на уровне школы и района.

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 школьных и районных соревнованиях.

Возраст детей: в реализации данной программы участвуют учащиеся школы 9 - 10 лет.

Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется.

Количество занимающихся в группе 12- 15 человек.

Срок реализации данной программы – 1 год. Программа рассчитана на 72 часов в год.

Формы организации занятий:

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

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

Режим занятий: занятия проводятся два раза в неделю по 45 минут.

Ожидаемые результаты и способы определения 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.

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 образовании).
2. Экспресс-тестирования (техника владения мячом, попадания в кольцо и т.д).

Подтверждением успешности освоения программы служат следующие показатели:

- стабильный состав обучающихся;
- личные показатели обучающихся.

Учебно-тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	3
2	Техническая	43
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	4
	2.2.Ловля и передача мяча	14
	2.3. Ведение мяча	12
	2.4. Броски мяча	13
3	Тактическая	12
	3.1. Действия игрока в защите	5
	3.2. Действия игрока в нападении	5
4	Физическая подготовка	10
	4.1. Общая	6
	4.2. Специальная	4
5	Участие в соревнованиях	1
6	Тестирование	1
ИТОГО		72

Содержание программы:

Теоретическая подготовка (3 часа)

1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. История развития баскетбола.
2. Правила игры «Баскетбол». Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
3. Линии разметки баскетбольной площадки. Правила судейства игры. Жесты судей.

Физическая подготовка (10 часов).

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения элементарные, с партнером, с предметами (набивными мячами, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.

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 (43 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.
- 1.3. Остановка прыжком, в один шаг, в два шага.
- 1.4. Повороты на месте.
- 1.5. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.6. 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 отскоком от пола.
- 2.6. То же в движении.
- 2.7. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.8. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.9. Ловля катящегося мяча

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом и бегом.
- 3.3. То же с изменением направления и скорости.
- 3.4. То же с изменением высоты отскока.
- 3.5. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.7. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно.

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.

Тактическая подготовка (12 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.

Соревнования

Теория:

- внешний вид во время выступлений: спортивная командная форма.
- правила подготовки и психологической настройки к спортивному выступлению.
- правила поведения во время соревнований и после игры.

Практика:

- выступления проводятся по правилам игры в «мини-баскетбол».

Календарно-тематическое планирование

№	дата	Название темы
1	01.09	Техника безопасности на занятиях в секции. Подвижная игра.
2	06.09	История развития баскетбола. Стойка баскетболиста.
3	09.09	Техника передвижений и остановок баскетболиста. ОФП.
4	13.09	Остановки: двумя шагами; прыжком. Ловли и передачи мяча.
5	16.09	Специальная физическая подготовка. Техника овладения мячом.
6	20.09	Техника ловли и передачи мяча. Развитие выносливости.
7	23.09	Ловли и передачи мяча на месте и в движении
8	27.09	Правила игры баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди.
9	30.09	Техника передвижений в защитной стойке. Овладение мячом.
10	04.10	Передачи мяча в парах, в тройках.
11	07.10	ОФП. Передачи мяча в парах, в тройках
12	11.10	Ведение мяча на месте и в движении левой или правой рукой
13	14.10	Челночный бег. Ведение с обманными движениями.
14	18.10	Овладение мячом. Броски мяча.
15	21.10	Сочетания приемов ведения, передач, бросков.
16	25.10	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.
17	28.10	Ведение мяча с изменением направления.
18	01.11	ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.
19	08.11	СФП. Совершенствование техники владения мячом.
20	11.11	ОФП. Передвижения в защитной стойке назад.
21	15.11	Совершенствование техники владения мячом. ОФП.
22	18.11	Передачи мяча с отскоком от пола на месте и в движении.
23	22.11	Ведение мяча с обводкой защитников.
24	25.11	Совершенствование техники владения мячом.
25	29.11	Техника овладения мячом. Броски мяча.
26	02.12	Совершенствование техники ведения мяча. ОФП.
27	06.12	Ловли, передачи мяча двумя руками в движении в парах.
28	09.12	Ведение мяча с обводкой защитников.
29	13.12	ОФП. Броски в корзину с отскоком от щита с места, в движении.
30	16.12	Ведение мяча с обводкой защитников.
31	20.12	ОФП. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.
32	23.12	Многократное выполнение технических приемов.
33	27.12	Перемещение с заданием, игра «Борьба за мяч»
34	30.12	Техника выполнения броска мяча в движении
35	10.01	ОФП. Встречные передачи мяча.
36	13.01	Эстафеты с элементами баскетбола.
37	17.01	Передачи и ведение после поворотов на месте.
38	20.01	ОФП. Техника ловли мяча, отскочившего от щита с последующим броском.
39	24.01	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола
40	27.01	Контрольные испытания. Учебная игра.
41	31.01	СФП. Тактические действия команды в защите.
42	03.02	Ведение мяча с обводкой защитников. Броски мяча с места.
43	07.02	Ведение мяча с обводкой защитников. Броски мяча с места.

44	10.02	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.
45	14.02	Сочетание приемов: ведение, передача бросок.
46	17.02	Передача мяча различными способами в движении.
47	21.02	Передача мяча с сопротивлением различными способами в движении.
48	24.02	ОФП. Совершенствование техники бросков мяча.
49	28.02	Ведение мяча с сопротивлением защитника.
50	02.03	Ведение мяча с сопротивлением защитника.
51	06.03	Финты, повороты, зашагивания с последующей передачей, уходом.
52	09.03	Учебная игра.
53	13.03	Учебная игра.
54	16.03	Эстафеты с элементами баскетбола
55	20.03	Учебная игра.
56	23.03	ОФП.
57	27.03	Перемещение в защитной стойке, перехваты мяча.
58	30.03	Сочетание ведения, передач и бросков мяча
59	03.04	Ведение мяча с изменением высоты отскока.
60	06.04	СФП. Взаимодействие игроков «двойка»
61	10.04	Взаимодействие игроков «двойка» с пассивным сопротивлением защитника.
62	13.04	ОФП. Действия защитника
63	17.04	Броски мяча.
64	20.04	Изучение групповых тактических действий.
65	24.04	Изучение групповых тактических действий.
66	27.04	Броски мяча.
67	08.05	Учебная игра
68	11.05	Выбивание, вырывание мяча, подбор мяча.
69	15.05	Передвижения в защитной стойке. Техника овладения мячом.
70	18.05	Подвижные игры. ОФП
71	22.05	Броски мяча.
72	25.05	Контрольное тестирование.

Материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование и инвентарь:

- наличие спортивного зала.
- стойки для обводки мячей
- переносные ворота
- маты гимнастические
- скакалки
- мячи набивные
- форма спортивная
- мячи баскетбольные
- мячи волейбольные и футбольные
- Освещённость в нормах САНПиНа.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты
- видеофильмы
- компьютер
- проектор

Список литературы

1. Би К, Нортон К. Упражнения в баскетболе. – М.:, Физкультура и спорт., 1971
2. Гомельский А.Я. Библия баскетбола: 1000 баскетбольных упражнений. – М, 1994
3. Коротков И. М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов
5. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. - М.:, Физкультура и спорт. , 2002
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. М.:, Физкультура и спорт. , 1999
7. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М.,1981
8. Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов. - М.:, Физкультура и спорт., 2001
9. Чернова Е.А., Кузнецов В.С. Общеразвивающие упражнения в парах для баскетболистов. Методическая разработка для тренеров ДЮСШ и специалистов в области ФК и спорта. – М., 2003
10. Чернова Е.А., Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячом в системе подготовки баскетболистов. Методическая разработка для тренеров ДЮСШ и специалистов в области ФК и спорта. –М., 2003
11. Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. — М.:, Физкультура и спорт., 1981
12. Юный баскетболист. Пособие для тренеров. Под редакцией кандидата педагогических наук Е.Р.Яхонтова, Москва, «Физическая культура и спорт», 1987