

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ЛЕСКОЛОВСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»

«ПРИНЯТО»

На Педагогическом Совете
протокол № 1
от «29» августа 2022 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом директора
МОУ «СОШ «ЛЦО» № 142
от «30» августа 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»**

Автор (составитель): **Смирнов Дмитрий Алексеевич**, педагог дополнительного образования
Направленность программы: **физкультурно-спортивная**
Возраст детей, осваивающих программу: **11-17 лет**
Срок реализации программы: **1 год**

Лесколово
2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	стр.3
2. Учебно-тематический план.....	стр.8
3. Содержание программы.....	стр.9
4.Материально-техническое обеспечение.....	стр.11
5. Список используемой литературы.....	стр.12
6. Календарный учебный график.....	стр.13

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначеннной для дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть баскетбол.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- приказом Госкомспортом России «Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР, ШВСМ и УОР» №390 от 28 июня 2001 г.
- приказом РФ Федеральные государственные требования минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам от 12 сентября 2013 года.

Актуальность

Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровье формирующей функции, обеспечивающий эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемо для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола учащимися, актуализированного в здоровом стиле и жизни и в создании условий для профессионального самопределения.

Новизна

Программа по баскетболу учитывает специфику школьного программного материала и охватывает большое количество желающих заниматься этим

видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься учащимся с углубленным изучением раздела «Баскетбол» в школе, заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации.

Известно, что существуют большое количество учащихся имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможность активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков учащийся имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение по средствам занятий в спортивном зале веселыми разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра в баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большей группы детей. Так же есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая 10-15 человек в каждой группе.

Педагогическая целесообразность

Настоящая программа направлена с одной стороны на занятие баскетболом как видом спорта, с другой стороны на формирование здорового образа жизни детей и подростков. Она имеет направленный, воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Баскетбол позволяет решить проблему занятости детей свободного времени, в пробуждении интереса у детей к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся при формировании полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель программы

Развитие личностного потенциала учащегося, его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

Задачи

А) Образовательные:

- -получения знаний в области баскетбола и усвоения правил игры;
- -овладение основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по баскетболу;
- -усвоение элементарных знаний по личной гигиене;
- -всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты
- ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости.

В) Развивающие:

- -развитие самодисциплины, самоконтроль;
- -развитие волевых качеств спортсмена;
- -повышение общего уровня культуры;
- -укрепления здоровья и закаливание организма;
- -физическое совершенствование;
- -расширение спортивного кругозора детей.

С) Воспитательные:

- -воспитание патриотизма и трудолюбия;
- -ориентация на общечеловеческие ценности и поведения в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;
- -воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на детей 11-17 лет. И рассчитана на 1 год. Наполнимость группы 12-15 человек.

Форма организации обучения:

командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

тренировочные, беседы, учебные игры, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, контрольные игры.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы, обучающиеся должны:

Знать:

- состояние и развитие баскетбола в России
- основы правил соревнований по баскетболу
- основы техники и тактики игры
- основы технической и тактической подготовки
- спортивную терминологию
- основные приёмы закаливания

Уметь:

- выполнять технические приёмы баскетболиста
- выполнять тактические приёмы нападения и защиты
- обладать навыками передвижения с мячом, передач мяча, скоростного ведения мяча, бросков с дистанции

- Развить качества личности:

- воспитать стремление к здоровому образу жизни
- повысить общую и специальную выносливость учащихся
- развить коммуникабельность учащихся и умение работать и жить в коллективе
- развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, к городу, стране.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение
- участие в спортивных праздниках, конкурсах, соревнованиях

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы
- соревнования школьного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего годового цикла 2 раза в год.

Тестирование проходит в начале в сентябре-октябре и в конце в апреле-мае.

Формы и способы фиксации результатов:

- протоколы контрольных тестов и упражнений
- учёт и анализ результатов игровой деятельности за период обучения.

В основу учебной программы были заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов. Комплексность предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической технико-тактической, психологической теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля). Преемственность определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Вариативность предусматривает индивидуальный подход с учетом особенностей юного спортсмена. Вариативность программного материала для практических занятий характеризуется разнообразием тренировочных занятий на решение определенной педагогической задачи. Соблюдаются принципы наглядности, доступности, систематичности.

Условия набора

В учебные группы зачислятся учащиеся общеобразовательного учреждения, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача для занятий баскетболом.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название тем	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	1
2	Общефизическая подготовка	32
3	Специальная подготовка	8
4	Техническая подготовка	10
5	Тактическая подготовка	10
6	Игровая подготовка	8
7	Соревнования	2
8	Контрольные испытания	1
9	Медицинское обследование	самостоятельно
	Общее количество часов в год	72

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Теоретическая подготовка

- состояние и развитие баскетбола в России
- воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена
- общая характеристика спортивной подготовки
- основы техники игры и техническая подготовка
- основы тактики игры и тактическая подготовка
- физические качества и физическая подготовка
- правила по мини- баскетболу
- установка на игру и разбор результатов игры

Общефизическая подготовка

Обще-подготовительные упражнения:

- упражнения для всех групп мышц
- упражнения для развития ловкости
- упражнения для развития гибкости
- упражнения для развития быстроты
- упражнения для развития ловкости
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- упражнения для развития общей выносливости
- подвижные игры

Специальная физическая подготовка

- упражнения для развития быстроты движения
- упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска
- упражнения для развития игровой ловкости
- упражнения для развития специальной выносливости

Техническая подготовка

- прыжок толком двух ног, одной ноги,
- остановка прыжком, двумя шагами
- повороты вперед, назад
- ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке
- ловля мяча двумя руками при встречном, поступательном движении, придвижении сбоку
- ловля мяча одной рукой на месте, в движении
- передачи мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, в движении, в прыжке, встречные

- передача мяча одной рукой сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу, с места, в движении
- ведение мяча с высоким, низким отскоком, со зрительным контролем, без зрительного контроля
- ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом
- броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту
- броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

Тактическая подготовка

Тактика нападения:

- выход для получения мяча, для отвлечения мяча
- розыгрыш мяча
- атака корзины
- нападение, пересечение Тактика защиты:
- противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины
- подстраховка
- система личной защиты.

Соревнование

Участие в первенствах школы по баскетболу

Контрольные испытания

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется контроль подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления команды и индивидуальных игровых показателей;
- в) выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Медицинское обследование - медицинский осмотр учащиеся проходят 1 раз в год (сентябрь) самостоятельно.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Мяч волейбольный -15 шт.
- Мяч баскетбольный -15шт.
- Мяч набивной -15 шт.
- Мяч теннисный -15 шт.
- Маты -15 шт.
- Конусы - 10 шт.
- Щит баскетбольный – 4 шт.
- Кольцо баскетбольное - 4 шт.
- Гимнастическая скамейка — 6 шт.
- Шведская стенка — 3 шт.
- Турник — 1шт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ» авторов Ю.М. Портнова, В.Г. Башкировой, В.Г. Луничкна, М.И. Духовного, А.Б. Мацака, С.В. Чернова, А.Б. Саблина 2004г.
- «Баскетбол для юниоров» - П. Баррел, П. Патрик, 2007г.
- «Мини- баскетбол в школе» - Ю.Ф. Буйлин, Ю.И.Портных 1996г
- «Баскетбол. Теория и методика обучения» -Д.И. Нестеровский 2004г
- «Подвижные игры в системе подготовки баскетбола» - Е. А. Чернова 2002г.
- «Официальные правила баскетбола» - инфобаскет 2010г.
- «Баскетбол. Секреты мастерства» - А.Я. Гомельский 1997г.
- «Баскетбол. Начальный этап обучения» - В.В. Кузин, С.А. Полиеский, М.ФиС 1999г.
- «Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков» - НИК М.Сортэл 2002г.
- «Все о тренировке юного баскетболиста» - Б.Гатмен, Т.Финнеган, М.АСТ 2007г.
- «Баскетбол. Навыки и упражнения» - В. Джерри, Д.Мейер, М.АСТ 2006г.

Литература для учащихся и родителей

- «Баскетбол. Азбука спорта»- Л.В. Костикова, М.ФиС 2002г.
- «Баскетбол. Книга для учащихся» - А.Д, Леонов, А.А. Малый, Киев, 1889г

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Детского объединения «Баскетбол».

Педагог дополнительного образования:

Время занятий: понедельник 17.00-18.30

Место проведения: МОУ СОШ «Лесковский ЦО»

Продолжительность учебного года: 36 недель.

№	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во занятий	Вид деятельности	Требования к уровню подготовленности обучающихся
1	теория	История баскетбола	1	История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	Знать историю баскетбола
2	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	9	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы
3		Техника передвижений, ведения, передач, бросков		Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы
4		Техника передвижений, ведения, передач, бросков		Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы
5		Техника передвижений, ведения, передач, бросков		Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы
6		Техника передвижений, ведения, передач, бросков		Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы
7		Техника передвижений,		Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты от-	Уметь выполнять технические приемы

		ведения, передач, бросков		скока. Ловля и передача мяча в парам, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра	
8		Техника передвижений, ведения, передач, бросков		Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты от скока. Ловля и передача мяча в парам, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы
9		Техника передвижений, ведения, передач, бросков		Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты от скока. Ловля и передача мяча в парам, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы
10		Техника передвижений, ведения, передач, бросков		Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты от скока. Ловля и передача мяча в парам, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы
11	теория	Правила соревнований	1	Правила игры в баскетбол Учебная игра	Знать правила в мини-баскетбол
12	Тактическая подготовка	Тактика нападения	5	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест Учебная игра	Уметь выполнять тактические действия
13		Тактика нападения		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест Учебная игра	Уметь выполнять тактические действия
14		Тактика нападения		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра	Уметь выполнять тактические действия
15		Тактика нападения		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра	Уметь выполнять тактические действия
16		Тактика нападения		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра	Уметь выполнять тактические действия
17	Тактическая подготовка	Участие в соревнованиях	5	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре
18		Участие в соревнованиях		Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре

19		Участие в соревнованиях		Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре
20		Участие в соревнованиях		Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре
21		Участие в соревнованиях		Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре
22	ОФП	Развитие двигательных качеств	4	Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра	Уметь выполнять беговые упражнения
23		Развитие двигательных качеств		Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра	Уметь выполнять беговые упражнения
24		Развитие двигательных качеств		Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра	Уметь выполнять беговые упражнения
25		Развитие двигательных качеств		Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40,60 м. кросс 1000 м. Учебная игра	Уметь выполнять беговые упражнения
26	Техническая подготовка	Техника передвижений ведения, передач, бросков	9	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы
27		Техника передвижений ведения, передач, бросков		Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы
28		Техника передвижений ведения, передач, бросков		Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы
29		Техника передвижений ведения, передач, бросков		Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с от-	Уметь выполнять технические приемы

				скоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага Учебная игра	
30		Техника передвижений ведения, передач, бросков		Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой от скака. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы
31		Передача мяча		Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведение два шага. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы
32		Передача мяча		Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведение два шага. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы
33		Передача мяча		Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведение два шага. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы
34		Передача мяча		Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведение два шага. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы
35-36	тестированиe	Развитие двигательных качеств	2	Прием контрольных нормативов по ОФП Учебная игра	Выполнять контрольные нормативы

ПДО

(ФИО)

(подпись)