

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Маляевская основная общеобразовательная школа» Ленинского
муниципального района Волгоградской области

Принята: на заседании
методического совета
от «15» августа 2022г.
протокол № 11

Утверждено:
Директор МКОУ «Маляевская ООШ»
_____ Башаев Д.А.
приказ № 95 от «15» августа 2022г.



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
по физкультурно-спортивной направленности
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст учащихся 12-13 лет
Срок реализации 1 год
Объем программы – 68 часов

**Автор составитель:
Бахтигузина Румия Ряшитовна
учитель МКОУ «Маляевская ООШ»**

С. Маляевка 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность образовательной программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

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

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра 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).

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15 человек.

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов – патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Педагогическая целесообразность программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Адресат программы - программа предназначена для детей в возрасте 12-13 лет.

Особенности набора.

Набор в объединение осуществляется на свободной основе, по желанию детей, с обязательным, разрешающим медицинским документом на физические занятия и с заявлением от родителей на занятия баскетболом.

Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материальной базы, возрастных особенностей обучающихся, их способностей усваивать материал.

Формы организации обучения: командная, малыми группами.

Формы проведения занятий: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Режим занятий:

Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в году

1 год обучения	2	68
----------------	---	----

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов – патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи

Предметные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

Метапредметные:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

Личностные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Учебный план

Учебный план обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	0	1	Беседа. Опрос.
2	Основы спортивной тренировки	1	2	3	Опрос учащихся, тестирование. Контрольные тесты и упражнения.
3	Общефизическая подготовка	1	25	26	Опрос, выполнения нормативных упражнений, игра.
4	Техническая подготовка	2	25	27	Контрольные упражнения по баскетболу.

5	Тактическая подготовка	2	5	7	Материалы по тактической подготовке баскетболиста.
6	Контрольные и календарные игры	1	2	3	Выполнения нормативных
7	Итоговое занятие	0	1	1	
		8	60	68	

Планируемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Содержание программы

Общие основы баскетбола – 8 часов

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.

- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикация и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

Общефизическая подготовка -26

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.
- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

- **Техническая подготовка** – 27 часов

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.

- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

• **Тактическая подготовка** – 7 часов

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты

Итоговая подготовка – часов

— Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

7. Контрольные и календарные игры – 3 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№	Название темы	Тип подготовки	Количество часов
1	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	Теор. Техн.	1
2	Техника передвижения приставными шагами.	Техн.	1
3	Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.	1
4	Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	Теор. Такт.	1
5	Техника передвижения при нападении	Техн.	1
6	Техника передвижения при нападении	Техн.	1
7	Способы ловли мяча.	Техн.	1
8	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Теор. Техн.	1
9	Бросок мяча двумя руками от груди.	Техн.	1
10	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт	1
11	Техника ведения мяча.	Техн.	1
12	Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.	1
13	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Такт.	1
14	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
15	Ловля двумя руками «низкого мяча».	Техн.	1
16	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн.	1
17	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1
18	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	1
19	Контрольные испытания.	Контр.	1
20	Командные действия в нападении.	Такт.	1
21	Ведение мяча с изменением	Техн.	1

	скорости передвижения.		
22	Многократное выполнение технических приемов.	Интегр.	1
23	Учебная игра.	Интегр.	1
24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
25	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	1
26	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	1
27	Командные действия в нападении.	Такт.	1
28	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	1
29	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Такт.	1
30	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
31	Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	1
32	Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	1
33	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техн.	1
34	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Такт.	1
35	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1
36	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	1
37	Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	1
38	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	Теор. Техн.	1
39	Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	1
40	Тактика защиты.	Такт.	1
41	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	Техн.	1
42	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	1
43	Действия одного защитника против двух нападающих.	Такт.	1

44	Многokратное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1
45	Многokратное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1
46	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	Техн.	1
47	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
48	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	1
49	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	1
50	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	1
51	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	Такт.	1
52	Защитные стойки. Защитные передвижения.	Техн.	1
53	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт	1
54	Учебная игра.	Интегр.	1
55	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Такт.	1
56	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1
57	Организация командных действий.	Такт.	1
58	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегр.	1
59	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	Техн.	1
60	Техника овладения мячом.	Техн.	1
61	Техника броска мяча одной рукой от плеча.	Техн.	1
62	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн	1
63	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Такт.	1
64	Учебная игра.	Интегр.	1
65	Чередование изученных	Интегр.	1

	технических приемов их способов в различных сочетаниях		
66	Учебная игра.	Интегр.	1
67	Учебная игра.	Интегр.	1
68	Итоги прошедшего спортивного года.	Теор.	1
Итог			68

Обеспечение программы методической продукцией

1. Дидактические материалы:

- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- .- Положение о соревнованиях по баскетболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

3. Техническое оснащение занятий

- 1) щиты с кольцами (2 комплекта);
- 3) мячи баскетбольные: № 6 – 12 шт.,
- 4) насос электрический, иглы;
- 5) стойки для обводки (2 шт.);
- 6) гимнастические скамейки (4 шт.);
- 7) мячи набивные весом 3 кг (1 шт.).

Список литературы для педагогов:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Список литературы для обучающихся :

- Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
- Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
- Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
- Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
- Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
- Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
- Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.