

Управление образования города Калуга
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа № 47» города Калуги

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
Спортивной направленности
Баскетбол

Автор-составитель: Савосина Светлана Дмитриевна
Педагог дополнительного образования

Возраст обучающихся: 7-11 классы

Срок реализации: год

Уровень сложности: стартовый

Калуга – 2023

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное	название	Дополнительная	общеобразовательная	общеразвивающая
---------------	-----------------	----------------	---------------------	-----------------

программы	программа спортивной направленности «Баскетбол»
Автор-составитель программы, должность	Савосина Светлана Дмитриевна, педагог дополнительного образования
Адрес реализации программы	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 47» г. Калуги Адрес: г. Калуга, проезд Мира 1 Тел.:8 (4842)47-85-07
Вид программы	– по степени авторства -модифицированная, – по уровню освоения – стартовый
Направленность	спортивная
Вид деятельности	игровая
Срок реализации	1 год,36 часов
Возраст детей	от 13 до 18 лет
Форма реализации программы	Групповая, индивидуальная
Форма организации образовательной деятельности	Объединение
Название объединения	Баскетбол
Педагоги, реализующие программу	Савосина Светлана Дмитриевна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа “Баскетбол” имеет физкультурно-спортивную

направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

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. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

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).

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 15-20 человек.

В холодное время года дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками своей и других школ, интересно проводят свободное время и воскресные дни, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки на соревнованиях.

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.

Педагогическая целесообразность 3-летней 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.

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:

1. Образовательные:

- 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;

2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- 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.

Условия набора.

Программа предназначена для детей 13-16 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране
- Правила игры в баскетбол
- Тактические приемы в баскетболе

Уметь

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста

- Проводить судейство матча
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№	Название темы	Тип подготовки	Количество часов
1	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	Теор. Техн.	2
2	Техника передвижения приставными шагами.	Техн.	2
3	Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.	2
4	Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	Теор. Такт.	2
5	Техника передвижения при нападении	Техн.	2
6	Техника передвижения при нападении	Техн.	2
7	Способы ловли мяча.	Техн.	2
8	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Теор. Техн.	2
9	Бросок мяча двумя руками от груди.	Техн.	2
10	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт.	2
11	Техника ведения мяча.	Техн.	2
12	Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.	2
13	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Такт.	2
14	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2
15	Ловля двумя руками «низкого мяча».	Техн.	2
16	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн.	2
17	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2
18	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	2
19	Контрольные испытания.	Контр.	2
20	Командные действия в нападении.	Такт.	2
21	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Техн.	2
22	Многократное выполнение технических приемов.	Интегр.	2
23	Учебная игра.	Интегр.	2
24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2
25	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	2
26	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	2
27	Командные действия в нападении.	Такт.	2
28	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	2
29	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Такт.	2
30	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2
31	Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	2
32	Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	2
33	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техн.	2
34	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Такт.	2
35	Общая характеристика спортивной тренировки.	Теор.	2

	Учебная игра.	Интегр.	
36	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	2
37	Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	2
38	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	Теор. Техн.	2 2
39	Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	2
40	Тактика защиты.	Такт.	2
41	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	Техн.	2
42	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	2
43	Действия одного защитника против двух нападающих.	Такт.	2
44	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2
45	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2
46	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	Техн.	2
47	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2
48	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	2
49	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	2
50	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	2
51	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	Такт.	2
52	Защитные стойки. Защитные передвижения.	Техн.	2
53	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт	2
54	Учебная игра.	Интегр.	2
55	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Такт.	2
56	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2
57	Организация командных действий.	Такт.	2
58	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегр.	2
59	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	Техн.	2
60	Техника овладения мячом.	Техн.	2
61	Техника броска мяча одной рукой от плеча.	Техн.	2
62	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн	2
63	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Такт.	2
64	Учебная игра.	Интегр.	2
65	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегр.	2
66	Учебная игра.	Интегр.	2
67	Учебная игра.	Интегр.	2
68	Итоги прошедшего спортивного года.	Теор.	2
Итог			136 часов

Содержание программы 1-го года обучения:

- **Общие основы баскетбола** – 10 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 жестикуляция и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

- **Общая физическая подготовка** – 20 часов

- 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.

- **Специальная физическая подготовка** – 20 часов

- 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** – 20 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** – 20 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.

• **Игровая подготовка** – 30 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 – 16 часов

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

Ожидаемые результаты 1 года обучения

К концу первого года обучения учащиеся:

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- знакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;

- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;

Обеспечение программы методической продукцией

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
 - Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
 - Правила игры в баскетбол.
 - Правила судейства в баскетболе.
 - Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
 - Положение о соревнованиях по баскетболу.
- *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: № 5 – 15 шт., № 6 – 15 шт., № 7 – 15 шт.;
- 4) насос ручной, иглы;
- 5) стойки для обводки (8 шт.);
- 6) гимнастические скамейки (4 шт.);
- 7) мячи набивные весом 3 кг и 5 кг (10 шт.).

Материально-техническое обеспечение.

- Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.
- Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители

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., Полиеский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
- Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.

