

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

Принята на педагогическом совете
Протокол № 11
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «СОШ № 4»
Е.В. Федорова

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«Баскетбол»
физкультурно-спортивная направленность,
ознакомительный уровень сложности

Возраст обучающихся: 11 – 17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Автор составитель программы:
Портнов Ю.М., Башкирова В.Г.,
Луничкин В.Г.
Педагог: Семенова Л.Ю.

Великий Новгород
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол»- **программа ознакомительного уровня**

Данная дополнительная общеразвивающая программа для детей отражает **физкультурно - оздоровительную направленность**.

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ, приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 и реализуется в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа №4» Великого Новгорода.

НОВИЗНА программы 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 воспитанием здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

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 ПРОГРАММЫ заключается в том, что занятия по ней позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

ЦЕЛЬ: создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения учащихся;

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **ОСНОВНЫХ ЗАДАЧ:**

- Познакомить учащихся с видом спорта, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;
- Развивать опорно-двигательный аппарат детей;
- Развивать физическое развитие обучающихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Воспитывать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- Воспитывать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Воспитывать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ - 1 год.

Количество часов в год -68 ч.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся 2 раза в неделю, по 40 минут каждое занятие.

Во время занятий предусмотрены 10-минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха, проветривания спортивного зала.

ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ:

Программа предназначена для детей 11-17 лет.

КОЛИЧЕСТВО УЧАЩИХСЯ В ГРУППЕ:

Минимальное количество обучающихся в группе 12-15 чел.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ СТАРТОВОЙ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

К моменту завершения программы учащиеся 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.

Использовать:

приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся будут уметь демонстрировать

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций
- броски по кольцу после ведения;
- передачи мяча в парах;
- передачи мяча в движении;
- обводка стоек;
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода

зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Система диагностики - тестирование физических и технических качеств:

Нормативы технической подготовки

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Проводятся:

- тестирование;
- сдача контрольных нормативов;
- мониторинги;
- школьные, городские соревнования.

УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы.	Количество часов.			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общие основы баскетбола	5	5	-	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.
2	Общая физическая подготовка	4	-	4	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	9	-	9	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка	18		18	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Тактическая подготовка	20		20	Устный опрос, зачет
6	Игровая подготовка	8		8	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
7	Контрольные испытания и соревнования	4		4	Контрольные испытания и соревнования
	Итого	68	5	63	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема № 1 «Общие основы баскетбола»(5 ч.)

Теория

- Техника безопасности на занятиях баскетболом.
- Страна, в которой родился баскетбол.
- Судейство, жесты судьи в баскетболе.
- Из истории Олимпиады (баскетбол).
- Влияние физических упражнений, специальных упражнений на организм спортсмена.
- Ведущие спортсмены и тренеры.

Практика

Тема № 2 Общая физическая подготовка (4 ч.).

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке

Тема № 3 Специальная физическая подготовка (9ч.).

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.

Тема № 4 Техническая подготовка (18 ч.).

- Прыжки, повороты, ускорения, остановки
- Как ловить и бросать баскетбольный мяч на месте и в движении
- Как правильно бросать в кольцо?
- Как передать мяч партнеру на месте, при встречном и параллельном движении

- Виды ведения баскетбольного мяча

Тема № 5 Тактическая подготовка (20 ч.).

Нападение

- Командное нападение
- Нападение против личной защиты
- Нападение против зонной защиты
- Взаимодействие при вбрасывании мяча из-за боковой линии
- Разыгрывание спорного мяча
- Составление плана атаки у кольца противника
- Упражнение для совершенствования командного нападения
- Добивание мяча в нападении

Защита

- Упражнения в индивидуальных защитных действиях,
- Подбор мяча в защите
- Командная и индивидуальная защиты в баскетболе
- Противодействие быстрому прорыву
- Противодействие центральному прорыву
- Защита вблизи корзины
- Защита при вбрасывании мяча
- Упражнения для совершенствования командной защиты
- Составление плана индивидуальной командной защиты

Тема № 6 Игровая подготовка (8 ч.).

- 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.

Тема № 7 Контрольные испытания и соревнования (4 ч.).

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

ОРГАНИЗАЦИОННО — ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- 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.

Материально- техническое обеспечение

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Щиты с кольцами-2 комплекта,
- Щиты тренировочные с кольцами - 4 шт.
- Шахматные часы -1 шт.
- Стойки для обводки - 6 шт.
- Гимнастическая стенка - 6 пролетов.
- Гимнастические скамейки - 4 шт.
- Гимнастический трамплин - 1 шт.
- Гимнастические маты - 5 шт.

- Скакалки - 30 шт.
- Мячи набивные различной массы - 6 шт.
- Мячи баскетбольные – 18 шт.
- Гантели различной массы - 10 шт.
- Насос ручной со штуцером - 1 шт.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№п /п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Изучение нового материала	1	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Теоретические сведения — страна, в которой родился баскетбол. Игра «Пятнашки»	Спортивный зал	Текущий
2				Изучение нового материала	1	ОРУ с мячами разной величины, правила соревнований, игра «Гонка мячей»	Спортивный зал	Текущий
3				Изучение нового материала	1	ОФП упражнения с баскетбольными мячами	Спортивный зал	Текущий
4				Совершенствование	1	Совершенствование необходимых физических качеств баскетболиста, упражнение на скорость	Спортивный зал	Мониторинг
5				Изучение нового материала	1	Специальные беговые упражнения с мячом, скоростные рывки из различных исходных положений, игра «Пятнашки»	Спортивный зал	Текущий
6				Изучение нового материала	1	Прыжки, повороты, ускорения, игра «Пустое место»	Спортивный зал	Текущий
7				Изучение нового материала	1	Сочетание способов прыжков, остановок, поворотов, рывков, игра «Мяч водящего»	Спортивный зал	Текущий
8				Совершенствование	1	Отрабатывания элементов в движении, на месте в прыжке, остановок баскетбольного мяча.	Спортивный зал	Текущий
9				Изучение нового	1	Как ловить и бросать	Спортивный	Текущий

				материала		баскетбольный мяч на месте и в движении	зал	
10				Совершенствование	1	Повтор ловли и бросков баскетбольного мяча на месте и в движении	Спортивный зал	Текущий
11				Изучение нового материала, Совершенствование	1	Судейство, жесты судьи в баскетболе, упражнение для совершенствования командного нападения	Спортивный зал	Текущий
12				Изучение нового материала	1	Как правильно бросать в кольцо? Игра «Снайперы»	Спортивный зал	Текущий
13				Изучение нового материала	1	Броски в кольцо из разных исходных положений	Спортивный зал	Текущий
14				Изучение нового материала	1	Броски в кольцо в движении (в прыжке с дальнего расстояния)	Спортивный зал	Текущий
15				Изучение нового материала	1	Влияние физических упражнений, специальных упражнений на организм спортсмена,	Спортивный зал	Стартовый мониторинг физических качеств
16				Изучение нового материала	1	Специальные упражнения для развития быстроты и ловкости, защита вблизи корзины	Спортивный зал	Текущий
17				Изучение нового материала	1	Специальные упражнения для развития прыгучести. Подвижные игры с элементами баскетбола	Спортивный зал	Тестирование
18				Изучение нового материала	1	Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам, игра «Гонка мячей»	Спортивный зал	Тестирование
19				Изучение нового материала	1	Эстафеты с баскетбольным мячом	Спортивный зал	Текущий

20				Изучение нового материала	1	Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами	Спортивный зал	Текущий
21				Изучение нового материала	1	Приемы остановок прыжком и двумя шагами	Спортивный зал	Текущий
22				Совершенствование	1	Повтор бросков мяча в кольцо в прыжке, защита вблизи корзины	Спортивный зал	Текущий
23				Совершенствование	1	Повторение изученных элементов баскетбола игра в «Баскетбол» по упрощенным правилам	Спортивный зал	Текущий
24				Совершенствование	1	Повторение изученных элементов баскетбола, игра «Мяч водящего»	Спортивный зал	Текущий
25				Изучение нового материала	1	Как передать мяч партнеру на месте, при встречном и параллельном движении?	Спортивный зал	Текущий
26				Изучение нового материала	1	Виды ведения баскетбольного мяча	Спортивный зал	Текущий
27				Совершенствование	1	Повторение бросков мяча в разных игровых ситуациях	Спортивный зал	Текущий
28				Изучение нового материала	1	Упражнения в индивидуальных защитных действиях	Спортивный зал	Текущий
29				Совершенствование	1	Повторение упражнений в индивидуальных защитных действиях игра «Петушиный бой»	Спортивный зал	Текущий
30				Изучение нового материала	1	Подбор и добивание баскетбольного мяча	Спортивный зал	Текущий
31				Изучение нового материала	1	Кто должен подбирать мяч?	Спортивный зал	Текущий

32				Изучение нового материала	1	Подбор мяча в защите	Спортивный зал	Текущий
33				Изучение нового материала	1	Добивание мяча в нападении	Спортивный зал	Текущий
34				Изучение нового материала	1	Выбивание мяча после подбора	Спортивный зал	Текущий
35				Изучение нового материала	1	Упражнение в подборе и добивание мяча	Спортивный зал	Текущий
36				Изучение нового материала	1	Сколько раз тренироваться? (этапы тренировки)	Спортивный зал	Текущий
37				Изучение нового материала	1	Планирование тренировки, игра «Баскетбол»	Спортивный зал	
38				Изучение нового материала	1	Составление комплекса ОРУ и разминки на развитие ловкости, точности попадания в кольцо	Спортивный зал	Текущий
39				Изучение нового материала	1	ОФП упражнения в жонглирования мячом	Спортивный зал	Промежуточный
40				Совершенствование	1	Совершенствование правилом владения и держания баскетбольного мяча	Спортивный зал	Текущий
41				Изучение нового материала	1	Взаимодействие игроков на поле	Спортивный зал	Текущий
42				Изучение нового материала	1	Отрабатывание взаимодействия игроков на поле у кольца	Спортивный зал	Текущий
43				Изучение нового материала	1	Приемы нападения (вырывания, выбивания мяча у соперника)	Спортивный зал	Текущий
44				Изучение нового материала	1	Командная и индивидуальная защиты в баскетболе, игра	Спортивный зал	Текущий

						«Баскетбол»		
45				Изучение нового материала	1	Противодействие быстрому прорыву	Спортивный зал	Текущий
46				Изучение нового материала	1	Противодействие центральному прорыву	Спортивный зал	Текущий
47				Изучение нового материала	1	Защита вблизи корзины	Спортивный зал	Текущий
48				Изучение нового материала	1	Защита при вбрасывании мяча	Спортивный зал	Текущий
49				Совершенствование	1	Упражнения для совершенствования командной защиты	Спортивный зал	Текущий
50				Изучение нового материала	1	Составление плана индивидуальной командной защиты	Спортивный зал	Текущий
51				Изучение нового материала	1	Командное нападение, игра «Баскетбол»	Спортивный зал	Текущий
52				Изучение нового материала	1	Нападение против личной защиты	Спортивный зал	Текущий
53				Изучение нового материала	1	Нападение против зонной защиты, обоюдная игра	Спортивный зал	Текущий
54				Изучение нового материала	1	Взаимодействие при вбрасывании мяча из-за боковой линии, игра в мини – баскетбол	Спортивный зал	Текущий
55				Изучение нового материала	1	Разыгрывание спорного мяча, повторение правил игры в баскетбол	Спортивный зал	Текущий
56				Совершенствование	1	Упражнение для совершенствования командного нападения, двусторонняя контрольная игра	Спортивный зал	Текущий
57				Изучение нового материала	1	Составление плана атаки у кольца противника	Спортивный зал	Текущий
58				Изучение нового	1	Из истории Олимпиады	Спортивный	Текущий

				материала		(баскетбол), обоюдная игра	зал	
59				Изучение нового материала	1	Нарушение правил (фол), игра в баскетбол в упрощенной игровой обстановке 2*2, 3*3, 4*4, 5*5, мини - баскетбола	Спортивный зал	Текущий
60				Совершенствование	1	Совершенствования бросков мяча. Игра «Баскетбол»	Спортивный зал	Текущий
61				Изучение нового материала	1	Игра в баскетбол в упрощенной игровой обстановке 2*2, 3*3, 4*4, 5*5, мини - баскетбола	Спортивный зал	Текущий
62				Изучение нового материала	1	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини - баскетбола	Спортивный зал	Текущий
63				Совершенствование	1	Матчевые встречи между учащимися 6-7, 7-8 классов	Спортивный зал	Соревнование
64				Совершенствование	1	ОФП упражнение на гибкость, ловкость и прыгучесть, игра	Спортивный зал	Тестирование
65				Совершенствование	1	ОФП на силу и пресс, обоюдная игра	Спортивный зал	Тестирование
66				Совершенствование	1	Кроссовая подготовка, игра на улице	Спортивный зал, пришкольная территория	Итоговый
67				Совершенствование	1	«Стритбол» - вид уличного баскетбола	Спортивный зал	Соревнование
68				Совершенствование	1	Матчевые встречи. двусторонняя контрольная игра	Спортивный зал	Соревнование

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список для педагога:

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. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
5. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
6. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
7. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
8. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Список литературы для учащегося:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Гомельский Е.И. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
4. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.