

МОУ Большесельская СОШ

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по ВР Морозова Т.Н.

Дата согласования
31.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ
Большесельская СОШ

Дьячкова Е.Ю.
Приказ № 179/01-10 от
«28» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Кузнецов А.Л.,
учитель физической культуры
Ф.И.О., должность

Пояснительная записка

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Рекомендуется применить в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть: баскетбол, а также самостоятельно.

Место программы в образовательном процессе.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- *укрепление здоровья;
- *содействие правильному физическому развитию;
- *приобретение необходимых теоретических знаний;
- *овладение основными приемами техники и тактики игры;
- *воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- *привитие обучающимся организаторских навыков;
- *повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- *подготовка обучающихся к соревнованиям по баскетболу.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе обучающиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно- воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общей физической подготовке проводят в режиме учебно- тренировочных по 1,5-2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно- тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия- семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяют главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Учебный план

Группа 1-го года обучения (68 занятий)

№ п/п	Содержание	Кол-во занятий
1	Основы знаний	2
2	Специальная техническая подготовка	35
3	Специальная тактическая подготовка	10
4	ОФП	16
5	Соревнования	5
	Итого	68

Группа 2-го года обучения (68 занятий)

№ п/п	Содержание	Кол-во занятий
1	Основы знаний	3
2	Специальная техническая подготовка	20
3	Специальная тактическая подготовка	15
4	ОФП	22
5	Соревнования	8
	Итого	68

Тематика занятий:

Группа первого года обучения

Основы знаний (2 занятия). История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей.

Техническая подготовка (35 занятий)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Овладения техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя- от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1*1.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка (10 занятий)

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест.

Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1:1). Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Общездоровья подготовка (16 занятий)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнение на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. кросс 500-2000 м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал»,

«Круговая охота», «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее». Соревнования (5 занятий). Принять участие в одних соревнованиях.

Группа второго года обучения.

Теория (3 занятия). Правила игры. Жесты судей.

Техническая подготовка (20 занятий)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с активным и пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола, двумя- от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения.

Освоение индивидуальных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка (15 часов). Позиционное нападение(5:0) со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2).взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выходи». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Личная защита. Двусторонняя игра.

Общездоровья подготовка (22 занятия)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Л/ атлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. низкий старт и стартовый разбег до 60 м. повторный бег 2-3*20-30м. 2-3*30-40м. бег 60м. с низкого старта, 100м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100м. (количество препятствий- от 4 до10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель»,

«Эстафета с прыжками», «Эстафета с бегом», « Мяч среднему», «Охотники и утки», « Перестрелка», «Перетягивание через черту», « Вызывай смену», «Эстафета футболистов»,

«Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15....30м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10м. (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от3 добкг.), с поясом отягощением или в куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному- по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360* прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, нозанимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой линии до лицевой.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения стоя толковой ногой на опоре 50-60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20кг). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиваниемвверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног.

Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, влево-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, отталкиваясь одной, двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-5кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полу приседе с набивными мячами (50-100м).

Соревнования (8 занятий). Принять участие в дух соревнованиях.

Планируемые результаты.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Формы аттестации.

Система формы контроля уровня достижений обучающихся и критерии оценки. Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведения судейства внутришкольных соревнований. **Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.**

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Нормативы технической подготовки. 1-ый год обучения.

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

Нормативы технической подготовки. 2-ой год обучения.

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стенку на скорость
5	12	11	17	24
4	10	9	19	22
3	9	7	21	16

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 мин (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равноудаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнение в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча на скорость. Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Определение уровня технической подготовки баскетболистов

№ п/п	Наименование теста	Лет	«Отлично»		«Хорошо»		«Удовлетворительно»	
			М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.
1	«Змейка» с ведением мяча 2*15 м. (сек.)	12	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
		13	8,8	9,8	9,0	10,0	9,3	10,3
		14	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10,0
		15-16	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10,0
2	Челночный бег с ведением мяча 3*10 м. (сек.)	12	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		13	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		14	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		15-16	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	12	5	5	4	4	3	3
		13	5	5	4	4	3	3
		14	6	6	5	5	3	3
		15-16	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	12	5	5	4	4	3	3
		13	6	6	5	5	3	3
		14	7	7	6	6	3	3
		15-16	8	8	6	6	4	4
5	Передача мяча в стену за 30 сек. (кол-во попаданий)	12	19	18	18	17	17	16
		13	20	19	19	18	18	17
		14	21	20	19	18	18	17
		15-16	22	20	20	19	19	18

Общefизическая подготовка.

Нормативы физической подготовки. 1-ый год обучения.

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м.	Бег 30м	Бег 1000 м.
5	190	6.2	4.9	4.10.0
4	180	6.5	5.2	4.20.0
3	170	6.7	5.4	4.30.0

Нормативы физической подготовки. 2-ой год обучения.

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м.	Бег 30 м.	Бег 1000 м.
5	220	5.7	4.5	3.50.0
4	210	6.0	4.7	4.00.0
3	200	6.2	5.0	4.20.0

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш - с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения обучающихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей на протоколе(2-ой год обучения).

Участие в соревнованиях. Обучающиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 3-5 матчевых встреч.

По окончании прохождения программы обучающиеся должны выполнить юношеский разряд по баскетболу и иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

Методические материалы

Для преподавателей.

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М.-«Советский спорт», 2004г.
2. А.Я.Гомельский. Баскетбол. Секреты мастерства. М.-1997.
3. А.Грасис. Специальные упражнения баскетболиста. М.-«Фис», 1967г, 1972г.
4. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. М.-«Академия», 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М.СпортАкадемПресс, 2000г.
6. А.Пинхолстер. энциклопедия баскетбольных упражнений. М.-«ФиС», 1973.
7. С.С.Стонкус. Индивидуальные тренировки баскетболиста. М.-«ФиС», 1967г.
8. В.П. Кудряшов. Т.И. Мирошникова. Физическая подготовка юного баскетболиста. Минск – 1970г.
9. В.В. Кузин. Баскетбол. Начальный этап обучения. М.-«ФиС», 1999г.

10. Ф.Линберг. Баскетбол – игра и обучение. М.-«ФиС», 1971г, 1972г.
 11. Е.А. Чернова. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Самара. –«Школа баскетбола», 2002г.
 12. Е.Р. Яхантов. Индивидуальные тренировки баскетболиста. М.-«ФиС», 1981г, 1985г.
Для учащихся
1. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных баскетболистов. НИК Спортэл. М.-2002г.
 2. Бил Татмен. Том Финнеган. Все о тренировках баскетболиста. М. –«АСТ», 2007г.
 3. В. Джери, Краузе, Дон Мейер. Баскетбольные упражнения, М.- «АСТ», 2006г.
 4. А.Я.Гомельский. Игра гигантов.. М.-«ВАГРИУС», 2004г.
 5. Л.В. Костинова. Баскетбол. Азбука спорта. М.-«ФиС», 2002г.
 6. А.Д. Леонов. А.А. Малый. Баскетбол. Книга для учащихся. Киев- «Радянська школа», 1989г.