
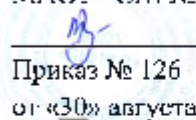


«Согласовано»
заместитель директора
по воспитательной работе
МАОУ СШ № 3
 /В. И. Караим/
от «30» августа 2024г.

«Утверждаю»
директор
МАОУ "СШ № 3"
 /Броворова Т.А. /
Приказ № 126
от «30» августа 2024г.

Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение «Средняя школа № 3»
городского округа город Урюпинск
Волгоградской области

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультуры – спортивной направленности
«Баскетбол»

Составитель:

Медведев Павел Юрьевич

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Данная программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания 1-11 кл., Лях В. И., Зданевич А. А., М: Просвещение, 2005г., и примерной федеральной программы содержания видов спортивной подготовки Матвеева А. П., М: Просвещение 2005г.. Программа адаптирована для обеспечения дополнительного физкультурного общеразвивающего образования учащихся по направлению «Баскетбол» с использованием различных способов двигательной деятельности.

Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., М: Просвещение, 2005) и комплексной программы физического воспитания 1-11 кл., Лях В. И., Зданевич А. А., М: Просвещение, 2005г., при этом большее внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки и тактико-техническим действиям баскетболиста. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты, позволяющие контролировать степень освоения умений и навыков, а также уровень общефизической подготовленности занимающихся.

Программа предназначена для подростков 14-17 лет, владеющих необходимыми знаниями и умениями (начальный уровень подготовки) и не имеющих противопоказаний к занятиям баскетболом.

Секцию могут посещать все желающие при согласии родителей и наличия разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям баскетболом. Количество занимающихся в группах 10-25 человек.

Программа рассчитана на 1 год (204 часа), предназначена для учащихся 8-11-х классов, занятия проводятся во внеурочное время три раза в неделю по 2 часа.

Для обучения, закрепления и совершенствования двигательных действий, а также комплексного развития физических качеств, в программе применяются различные методы строгого регламентированного упражнения:

- Метод целостного упражнения - заключается в многократном повторении действия полностью и применяется при закреплении и совершенствовании ранее изученных технических и тактических действий.

- Метод расчленено-конструктивного упражнения - заключается в обучении двигательному действию по частям (элементам) с последующим их объединением в целое. Применяется для обучения новым техническим элементам и обучения и закрепления тактических действий.

- Методы частично регламентируемого упражнения (игровой и соревновательный) – применяются для совершенствования технических и тактических действий, а так же комплексного развития физических качеств.

- Общепедагогические методы словесного (вербального) и наглядного воздействия - применяются при выполнении движений и при создании предпосылок к их исполнению.

Цель программы: формирование необходимых спортивных умений и навыков у учащихся средней ступени посредством овладения основами спортивной игры «баскетбол».

Задачи:

учить использовать игровые упражнения для укрепления состояния здоровья и противостояния стрессам;

сформировать умения самостоятельно разрабатывать комплексы упражнений для тренировок в домашних условиях;

овладеть применением полученных спортивных навыков для организации активного отдыха и досуга;

развить общую физическую подготовленность путем развития кондиционных и координационных двигательных способностей;

воспитать чувство ответственности, взаимовыручки, силы воли во время выступления учащихся в соревнованиях.

Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся:

- знают основные правила игры баскетбол;
- понимают значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек;
- соблюдают правила техники безопасности при занятиях баскетболом;
- умеют оказывать первую помощь при травмах;
- умеют выполнять передачу мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча при передвижении в двойках и тройках;
- умеют выполнять ведение мяча с изменением высоты отскока, с изменением направления и скорости движения;
- умеют выполнять бросок мяча одной и двумя руками с места;

- умеют выполнять бросок после ведения и ловли мяча в движении;
 - умеют выполнять вырывание и выбивание мяча;
 - умеют выполнять «финты» с мячом и без мяча;
 - умеют владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- играть в баскетбол по правилам.

Ожидаемые результаты:

Учащиеся должны знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- правила личной гигиены;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий в спортивном кружке.

Формы контроля

В процессе обучения осуществляется контроль уровня усвоения данной программы. Он заключается в тестировании учащихся по физической и технической подготовленности и в демонстрации применения полученных умений и навыков во время учебных двусторонних товарищеских игр и соревнований на уровне школы и города.

Табл. 1. Нормативные требования по ОФП

Контрольные упражнения	Показатели						
	Пол	14 лет			17 лет		
		5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с)	м	8,9	9,4	10,1	8,6	9,3	10,0
	ж	10,0	10,4	10,8	9,7	10,1	10,5
Челночный бег 6x10 м (с)	м	16,7	17,7	18,7	16,2	17,2	18,2
	ж	17,8	19,0	20,2	17,7	18,9	20,1
Прыжок в длину с места (см)	м	195	185	170	205	190	175
	ж	170	160	150	175	165	155

Табл. 2. Нормативные требования по СФП

№ п/п	Учебные нормативы	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3м). отрезок 15м туда и обратно	8,5	8,8	9,0	9,5	9,7	10
2	Передача мяча в движении в парах с броском в кольцо (5 попыток)	4	3	2	3	2	1
3	Бросок в кольцо после ведения мяча (10 попыток)	7	6	4	7	6	3
4	Штрафной бросок (10 попыток)	6	5	4	5	4	3
5	Вырывание и выбивание мяча	По технике выполнения					
6	Учебная игра по правилам баскетбола		+			+	
7	Знание правил игры		+			+	

Учебно-тематический план

№ п/п	Виды спортивной подготовки (тема занятий)	Количество часов	В том числе	
			теория	практика
1	Теоретическая (основы знаний)	4	4	
	1.1 правила техники безопасности	1	1	
	1.2 правила игры баскетбол	1	1	

	1.3 оказание первой помощи при травмах	1	1	
	1.4 значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	1	1	
2	Техническая подготовка	97	4	93
	2.1 упражнения без мяча: стойки, перемещения, повороты, остановки	8		8
	2.2 ловля и передача мяча	25	1	24
	2.3 ведение мяча	22	1	21
	2.4 броски мяча	30	1	29
	2.5 обманные движения (финты)	12	1	11
3	Технико-тактические действия	54	4	50
	3.1 действия игрока в защите	12	1	11
	3.2 действия игрока в нападении	14	1	13
	3.3 командные действия в нападении	15	1	14
	3.4 командные действия в защите	13	1	12
4	Физическая подготовка	45		45
	4.1 общая физическая подготовка	33		33
	4.2 специально физическая подготовка	12		12
5	Тестирование	4		4
Итого:		204	12	192

Содержание программы

Раздел 1. «Теоретическая подготовка» (4 часа)

Цель: обучение основным понятиям игры «баскетбол».

Задачи: познакомить с правилами техники безопасности при игре в баскетбол;

научить основным правилам игры;

формировать позитивное отношение к здоровому образу жизни;

научить оказывать первую помощь при травмах.

Содержание: правила игры баскетбол, техника безопасности во время занятий, значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек, оказание первой помощи травмах.

Методическое обеспечение: инструкции по правилам ТБ, официальные правила ФИБА.

Основные понятия: техника безопасности, правила игры, здоровье, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, трудоспособность, первая помощь.

Раздел 2. «Техническая подготовка» (97 часов)

Цель: обучение технике передвижений и владения мячом.

Задачи:

учить технике передвижений в защитной стойке;

учить технике остановки в два шага;

учить технике поворотов;

учить технике ловли и передач мяча;

учить технике ведения мяча;

учить технике бросков мяча по кольцу с места и в движении;

учить технике ложных движений (финтов).

Содержание: передвижения в защитной стойке баскетболиста, остановка в два шага после ловли, остановка в два шага после ведения мяча, повороты, повороты с сопротивлением, передачи мяча различными способами на месте и в движении, ведение мяча с изменением скорости, направления, высоты отскока, броски мяча с ближней и средней дистанции, броски мяча в движении после ведения, после ловли мяча, финты с мячом, без мяча.

Методическое обеспечение: спортивный зал 24x12 м (баскетбольная площадка), баскетбольный мяч №7 – 20 шт., баскетбольный щит – 6 шт., стойки баскетбольные – 6шт., мячи теннисные – 10 шт.

Основные понятия: защитная стойка баскетболиста, остановка в два шага, поворот на опорной ноге, передача мяча, бросок мяча, ведение мяча, финт.

Раздел 3. «Технико-тактические действия» (54 часа)

Цель: обучение индивидуальным и командным действиям игрока в защите и нападении.

Задачи:

учить правильному выбору места в нападении при выходе для получения мяча;

учить подходить к щиту для броска из-под кольца;

учить выбирать место в защите при «держании» игрока с мячом, противодействовать броску с места, проходу с мячом;

учить выбирать место в защите для перехвата мяча;

учить использовать обманные движения (финты) для освобождения от опеки;

учить передачам свободному партнеру при численном перевесе и равенстве игроков;

учить выбору правильной позиции по отношению к кольцу при «держании» игрока без мяча;

учить действиям защитника при численном перевесе нападающих (1x2);

учить переходу от защиты в нападение и обратно, с системой личной защиты;

учить системе позиционного нападения.

Содержание: выход для получения мяча «открывание», передача партнеру с последующим выходом в направлении своей передачи, обыгрывание защитника обратной передачей мяча, финты при освобождении от опеки и передачи мяча в единоборстве с противником, перехват мяча, «держание» игрока с мячом, перехват передачи выходом из-за нападающего, «держание» своего игрока (личная защита), игра с сохранением своих мест в атаке (позиционное нападение).

Методическое обеспечение: спортивный зал 24x12 м (баскетбольная площадка), переносной макет игровой площадки 30x45см – 1 шт., магнитные фишки двух цветов – 10 шт., баскетбольный мяч №7 – 20 шт., баскетбольный щит – 6 шт., стойки баскетбольные – 6шт.

Основные понятия: «держание» игрока, «закрывание» игрока, выход на передачу «открывание», перехват, личная защита, позиционное нападение.

Раздел 4. «Физическая подготовка» (45 часов)

Цель: содействие развитию основных физических качеств для успешного освоения техники игры.

Задачи:

развивать основные физические качества;

расширять объем двигательных навыков;

повышать функциональные возможности организма;

способствовать овладению техникой игровых приемов;

повышать эффективность тактических действий;

совершенствовать психическую подготовленность;

содействовать разностороннему физическому развитию;

содействовать укреплению здоровья.

Содержание 1: ОРУ без предметов, с предметами (набивные мячи, скакалки, обручи и т.д.), с партнером, прыжки в высоту, в длину, бег на различные дистанции, акробатические упражнения, эстафеты.

Содержание 2: упражнения с характерным для основного упражнения напряжением, координацией, темпом и ритмом движения (техничко-тактические), спортивные подвижные игры.

Методическое обеспечение: спортивный зал 24x12 м (баскетбольная площадка), баскетбольный мяч №7 – 20 шт., стойки баскетбольные – 6шт, набивные мячи 3кг – 10 шт., набивные мячи 5 кг – 10 шт., скакалки – 20 шт., стойки для прыжков в высоту – 2 шт., планка для прыжков в высоту – 1 шт., маты гимнастические – 6 шт.

Основные понятия: общая физическая подготовка, физические (двигательные) качества, специальная физическая подготовка, физическое развитие.

Раздел 5. «Тестирование» (4 часа)

Цель: осуществление контроля, в процессе обучения, за уровнем усвоения данной программы.

Задачи:

проводить тестирование учащихся по физической и технической подготовленности;

демонстрировать применение освоенных умений и навыков во

время учебных двусторонних, товарищеских игр и соревнований на уровне школы и города.

Содержание: нормативные требования по ОФП (смотри табл.1), нормативные требования по СФП (смотри табл.2)

Методическое обеспечение: спортивный зал 24x12 м (баскетбольная площадка), беговая дорожка 100м, баскетбольный мяч №7 – 10 шт., баскетбольный щит – 6 шт., стойки баскетбольные – 6шт., таблицы контрольных нормативов – 2 шт.

Основные понятия: тест

Литература для учителя

Бондарь А.И. «Учись играть в баскетбол». – Минск: Полынья, 1996 г.

Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. «Мини-баскетбол в школе» - М: «Просвещение», 1976 г.

Данилов В.А. «Повышение эффективности игровых действий в баскетболе». – М: «Просвещение», 1996г.

Линдеберг Ф. «Баскетбол игра и обучение» - М: «Физкультура и спорт» 1971г.

Лях В. И., Зданевич А. А., «Комплексная программа физического воспитания 1-11 кл.» - М: Просвещение ,2005г

Матвеев А.П. «Примерная федеральная программа содержания видов спортивной подготовки» - М, 2005г.

Матвеев Л.П. « Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры» – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.

Могильный Л. А., Вольнова Н.Я Учебная программа кафедры воспитательной работы Краснодарского краевого института дополнительного профессионального педагогического образования. «Уроки баскетбола в школе для учащихся 5-11 классов». Краснодар 2009 год

Портнов Ю.М. «Баскетбол: учебник для ВУЗов физической культуры» – М: «Физкультура и спорт», 1997г.

Приображенский И.Н., Харазянц А.А. «Баскетбол в школе». – М: «Просвещение», 1999г.

Фрейзер У., Сэчер А. «Баскетбол» – М: АСТ Астрель 2006г.

Чичикин В.Т., Игнатьева П.В. «Проектирование учебного процесса в общеобразовательном учреждении». – Нижний Новгород: НГЦ, 2005г.