

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение -
средняя общеобразовательная школа села Новониколаевки
Асиновского района Томской области
Асиновский район
МАОУ СОШ с. Новониколаевки Асиновского района

РАССМОТРЕНО

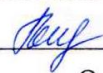
Методический совет



О.А.Голикова
95 от «30» 08 23 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет



О.А.Голикова
96 от «31» 08 23 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



О.В.Сапегина
97 от «01» 09 23 г.



Программа дополнительного образования общефизической направленности «Баскетбол»

Всего часов 34 (1 час в неделю)

Составитель: Ахматова Наталья Афанасьевна

2023 год

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. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И.Ляха, А.А.Зданевича, вариативная часть баскетбол.

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.

В возрасте 11-13 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. По этому начальный курс баскетбола представлен «Школой технико-тактической подготовки». Отличительной особенностью элементов школы является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия, и отдельно не рассматриваются. Количество занятий-34 часов, при 1-м занятии в неделю, продолжительностью 1 час.

Цели:

Снабдить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях, входящих в «Школу технико-тактической подготовки»;

Содействовать укреплению здоровья детей 11-13 лет;

Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

Задачи:

Сформировать общие представления о «Школе технико-тактической подготовки»;

Обучить основным элементам игры в баскетбол;

Привитие ученикам организаторских навыков;

Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу. Научить обучающихся применять полученные знания в игровой деятельности.

Теория(2 часов).

Правила игры. Жесты судей. Участие в судействе соревнований.

Техническая подготовка (12 часов)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом.

Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Совершенствование техники ведения мяча.

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

Овладение техникой ловли и передачи мяча.

Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. 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 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 и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения. Добивание мяча после отскока от мяча. Бросок полукрюком, крюком.

Закрепление техники и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка (10 часов).

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 выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.

Освоение индивидуальных и командных защитных действий.

Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

Общefизическая подготовка (7 часов).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. То же, что и во второй год обучения.

Соревнования (2 часов).

Принять участие в школьных и районных соревнованиях.

Тематический план программы.

№п/п	Содержание	Количество часов
1	Основы знаний	2
2	Специальная подготовка техническая	12
3	Специальная подготовка тактическая	10
4	О Ф П	7
5	Соревнования	2

**Планируемые результаты освоения курса
(Личностные, метапредметные и предметные)**

По окончании изучения курса «Баскетбол» должны быть достигнуты определенные результаты.

- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- Мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

получат возможность

- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

будут сформированы

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;

- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

получат возможность

- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

Предметные результаты

будут сформированы

- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- Играть в баскетбол с соблюдением основных правил;

- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- демонстрировать жесты волейбольного судьи;

- проводить судейство по волейболу;

получат возможность

- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;
- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Мои занятия строятся так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

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

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я использую: объяснения, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнения;
- 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 метод применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Материально-техническое обеспечение занятий

Щиты с кольцами.

Стойки для обводки.

Гимнастическая стенка.

Гимнастические скамейки.

Гимнастические маты.

Скакалки.

Мячи набивные различной массы.

Мячи баскетбольные.

Насос ручной со штуцером.

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умение и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных и районных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Нормативы технической подготовки. 4 год обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену 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 подаёт игроку его партнёр, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведёт его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции: выполняются последовательно от десяти равноудалённых точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны защиты 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 попадёт в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадёт в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену 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.

Общефизическая подготовка

Нормативы технической подготовки. 4-й 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 путём привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле, судей на протоколе (2-й год обучения).

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5-6 матчевых встреч.

Литература для учителя:

«Комплексная программа физического воспитания учащихся» В.И. Лях (руководитель) М; «Просвещение» 2011 год.

Журнал «Спорт в школе» 2006 г.

Газета «Спорт в школе» 2006-10 года.

Ковалько, В. И. Индивидуальная тренировка / В.И. Ковалько – М.: Советский спорт, 1960.

Коузи, Б. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М.: ФиС, 1975.

Кузнецов, В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

Литература для учащихся:

Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 8 – 9 классов общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич: под общей редакцией В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2014. – 207 с.

Физическая культура: 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций – (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.) под редакцией М.Я. Виленского. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2013. – 239 с.

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся
1	Теория	История баскетбола. Правило поведения на занятиях секции.	1	История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правило игры в мини-баскетбол.	Знать историю баскетбола, знать правило игры в баскетбол.
2	Техническая подготовка.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков.	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры.	Уметь выполнять технические приёмы.
3		Техника передвижений, ведения, передач, бросков.	1	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте, в движении. Бросок одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры.	Уметь выполнять технические приёмы.
4	ОФП	Развитие двигательных качеств. Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м.	1	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м.	Уметь выполнять беговые упражнения.
				Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 метров. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков: 40,60,100, 200 м. Кросс 1000 м.	Уметь выполнять беговые упражнения.
5	Тактическая подготовка.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападения(5:0) без смены мест.	1	Тактика свободного нападения. Позиционное нападения(5:0) без смены мест.	Умение выполнять тактические действия.
6		Тактика нападения Позиционное нападения(5:0) без смены мест.	1	Тактика свободного нападения. Позиционное нападения(5:0) без смены мест. Нападение через заслон.	Умение выполнять тактические действия.

7	Техническая подготовка.	Техника передвижений, ведение, передач, бросков.	1	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры.	Уметь выполнять технические приёмы.
8		Техника передвижений, ведение, передач, бросков.	1	Ведения мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол.	Уметь выполнять технические приёмы.
9 10	Тактическая подготовка.	Тактика нападения Позиционное нападение (5:0) со сменой мест.	1	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест.	Умение выполнять тактические действия.
			1	Ведение и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении и со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол.	Умение выполнять тактические действия.
11	ОФП	Развитие двигательных качеств.	1	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.	Уметь выполнять прыжковые упражнения.
12	Теория.	Правило соревнования.	1	Жесты судей.	Знать правило игры.
13	Тактическая подготовка	Тактика нападения Позиционное нападения (5:0) со сменой мест.	1	Тактика свободного нападения. Позиционное нападения (5:0) со сменой мест.	Умение выполнять тактические действия.
14		Тактика нападения. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1).	1	Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Умение выполнять тактические действия.
15		Тактика нападения Взаимодействие двух	1	Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	

		игроков «Отдай мяч и выйди».			
16	ОФП	Развитие двигательных качеств.	1	Изучение. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорение из различных положений.	Уметь выполнять беговые упражнения.
17		Развитие двигательных качеств. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м.	1	Совершенствование. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорение из различных положений.	Уметь выполнять беговые упражнения.
18	Тактическая подготовка	Тактика нападения Позиционное нападения (5:0) со сменой мест.	1	Тактика свободного нападения. Позиционное нападения (5:0) со сменой мест.	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре.
19		Тактика нападения Ведение пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест, в движении с сопротивлением.	1	Ведение пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест, в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол.	Уметь выполнять тактические действия.
20		Тактика нападения Передача мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	1	Изучение. Передача мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра.	Уметь выполнять тактические действия.
21 22	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведение, передач, бросков Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	1	Изучение. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	Уметь выполнять технические приёмы.
23		Техника передвижений, ведение, передач, бросков. Защитные действия. 1*1. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	Изучение. Защитные действия. 1*1. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол.	Уметь выполнять технические приёмы.
24				Сочетание приёмов: ведение- передача –	Уметь выполнять технические

		Техника передвижений, ведение, передач, бросков. Сочетание приёмов: ведение- передача – бросок в движении. Обманные движения.	1	бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок.	приёмы.
25	Тактическая подготовка	Участие в соревнованиях	1	Игра. Совершенствование тактических и технических приёмов в соревнованиях.	Уметь выполнять тактические действия в игре.
26					
27	Тактическая подготовка	Тактика защиты Защитные действия (1:1), (1:2).	1	Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом. Подстраховка.	Уметь выполнять тактические действия.
28	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведение, передач, бросков. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки	1	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра.	Уметь выполнять тактические действия.
29		Техника передвижений, ведение, передач, бросков. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции	1	Ловля и передача мяча в парах, тройках в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра.	Уметь выполнять тактические действия.
30-31		Техника передвижений, ведение, передач, бросков. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции	1	Ловля и передача мяча в парах, тройках в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра.	Уметь выполнять тактические действия.
33-32	ОФП	Развитие двигательных качеств	1	Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием. Челночный бег. Подвижные игры.	Уметь выполнять прыжковые упражнения.
34		Участие в соревнованиях	1	Игра. Совершенствование тактических и технических приёмов в соревнованиях.	Уметь выполнять тактические действия в игре.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597567

Владелец Сапегина Ольга Витальевна

Действителен с 28.02.2023 по 28.02.2024