


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Абалаковская средняя общеобразовательная школа №1»

| | |
|---|--|
| <p style="text-align: center;">«Согласовано»</p> <p>на заседании педагогического совета</p> <p>Протокол № <u>11</u> от <u>21 июля</u> 2023 г</p> | <p style="text-align: center;">«Утверждаю»</p> <p style="text-align: center;">Абалаковская СОШ №1</p> <p style="text-align: right;">Е.И.Юшкевич</p> <p style="text-align: center;"> 01-04-236 сентябрь 2023 г</p> |
|---|--|

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 11-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составил:

Доронин Андрей Владимирович,

педагог дополнительного образования

с.Абалаково
2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, Просвещение, 2010 г., «Юный баскетболист». Пособие для тренеров. Е.Р. Яхонтова, Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.

Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – стартовый. Программа ориентирована на учащихся 11-17 лет (5- 11классы). Планирование рассчитано на 5 часов в неделю, 185 часов в год.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. 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. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации. 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 пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. В возрасте 11-17 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные взаимодействия в нападении и защите.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому.

Цели программы

1. Содействовать укреплению здоровья детей.
2. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

Задачи программы :

1. Расширение двигательного опыта за счет овладения действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
2. Совершенствование функциональных возможностей организма;
3. Формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
4. Обучение основным элементам игры в баскетбол.

Направленность программы. Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на многолетнее воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку резервов юных волейболистов. При разработке программы были использованы опыт обучения и тренировки юных баскетболистов, результаты научных исследований по вопросам медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики и физиологии, гигиены и психологии.

Методы обучения

- Словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);
- Наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, раскадровка, схемы, рисунки);
- Практические (самостоятельные работы)

Тип занятия

Основными типами занятий по программе «Баскетбол» являются:

- Теоретический
- Практический
- Контрольный
- Тренировочный

Формы обучения и режим занятий.

Форма обучения по программе «Баскетбол» - очная. Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование. Эти формы являются наиболее эффективны в плане подготовки и обучения. Занятия по программе «Баскетбол» проходят 3 раза в неделю (вторник, четверг по 2 часа, пятница – 1 час). Продолжительность одного занятия составляет 45 минут.

Учебный план

| № п/п | Название раздела Темы: | Количество часов | | | |
|-------|--|------------------|--------|----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | Формы аттестации |
| 1. | Развитие баскетбола в России | 1 | 1 | 0 | Проверка знаний правил в баскетболе во время игры. |
| 2. | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | 1 | 1 | 1 | |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка | 80 | 0 | 80 | |
| 4. | <p>Основы техники и тактики игры</p> <p>Защитные действия</p> <p>Перехват и борьба за мяч</p> <p>Командные действия в защите и нападении</p> | 93 | 0 | 93 | <p><u>Познавательная деятельность</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - изучить защитные действия при опеке игрока без мяча и с мячом - познакомится техникой перехвата мяча - что такое быстрый прорыв? - познакомится с командными действиями в нападении и защиты - изучить тактические действия в баскетболе. <p><u>Практическая деятельность</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - разучить защитные действия при |

| | | | | | |
|----|--|-----|---|-----|---|
| | | | | | опеке игрока без мяча и с мячом - выполнить подводящие тактические упражнения к игре баскетбол - разучить командные действия в нападении, защите |
| 5. | Учебные и товарищеские игры и соревнования | 8 | 0 | 8 | |
| 6. | Тестирование | 2 | 0 | 2 | |
| 7. | Контрольные упражнения | | | | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся |
| | | 185 | 2 | 183 | |
| | | | | | |

Содержание программы

Содержание курса структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Техника безопасности на занятиях.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча

- 3.1. На месте.

- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Календарный учебный график

| № | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий | Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации |
|---|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|--|
| | 2023-2024 | 01.09.2023 | 31.05.2024 | 37 | 11 | 185 | Вторник, четверг, пятница | 26.05.2024 |

Приложения

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

| возраст | пол | Оценка высоты прыжка | | |
|---------|-----|----------------------|---------------|-----------|
| | | средний | Выше среднего | высокий |
| 11 лет | Д | 24-28 | 29-33 | 34 и выше |
| | М | 25-30 | 31-35 | 36 и выше |
| 12 лет | Д | 25-30 | 31-35 | 36 и выше |
| | М | 28-33 | 34-38 | 39 и выше |
| 13 лет | Д | 25-31 | 32-37 | 38 и выше |
| | М | 31-36 | 37-41 | 42 и выше |

Контрольные нормативы в беге на 20 м

| класс | девочки | | | мальчики | | |
|--------|-------------|---------------|---------|-------------|---------------|---------|
| | высокий | Выше среднего | средний | высокий | Выше среднего | средний |
| 11 лет | 3,8 и менее | 3,9-4,0 | 4,1 | 3,7 и менее | 3,8-4,0 | 4,0-4,3 |
| 12 лет | 3,7 и менее | 3,8-4,1 | 4,2-4,4 | 3,5 и менее | 3,6-3,8 | 3,9-4,1 |
| 13 лет | 3,5 и менее | 3,6-4,0 | 4,1-4,3 | 3,3 и менее | 3,4-3,7 | 3,8-4,1 |

Передачи и броски мяча

| № | Контрольные упражнения | Возраст | | |
|----|--|---------|--------|--------|
| | | 11 лет | 12 лет | 13 лет |
| 1. | Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз) | 20 | 22 | 23 |
| 2. | 5 штрафных бросков (количество попаданий) | 2 | 2 | 3 |
| 3. | 10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага | 6 | 7 | 8 |

| | | | |
|------------------------|--|--|--|
| (количество попаданий) | | | |
|------------------------|--|--|--|

Таблица оценки тестов

| Наименование теста | “5” | | “4” | | “3” | |
|--|----------|---------|----------|---------|----------|---------|
| | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки |
| “Змейка” с ведением мяча 2X15 м/сек | 10,0 | 11,0 | 10,5 | 11,5 | 11,0 | 12,0 |
| Челночный бег” с ведением мяча 3X10 м/сек | 8,6 | 9,0 | 8,9 | 9,2 | 9,2 | 9,4 |
| Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий) | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий) | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Переда мяча в стену за 30 с | 19 | 18 | 18 | 17 | 17 | 16 |

Требования к учащимся после прохождения учебного материала

После прохождения учебного материала учащийся должен

знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

уметь:

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;

- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

демонстрировать:

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

Материально- техническое обеспечение:

- Спортзал (баскетбольная площадка на улице);
- Баскетбольные мячи – 15 шт;
- Баскетбольный щит – 2 шт;
- Набивные мячи – 2 шт;
- Скакалки – 15 шт;
- Стойки – 5 шт.

Список литературы:

Для педагога:

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П., Аверин Г. А. Атакуют чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, №3
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
6. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Программный материал по спортивным играм. Баскетбол; Внеклассная работа. Спортивные секции. Баскетбол.
(Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).

для обучающихся:

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. 2007 г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004 г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002 г

Календарно-тематическое планирование по баскетболу

| № занятия | Вид программного материала | Количество часов | План. дата провед. | Факт. дата провед. |
|-----------|--|------------------|--------------------|--------------------|
| 1 | Инструктаж по технике безопасности: ИОТ № 002-2013. Правила поведения на занятиях. | 1 | | |
| 2 | Стойка игрока. | 1 | | |
| 3 | Передвижение в стойке приставными шагами левым и правым боком. | 1 | | |
| 4 | Повороты на месте. | 1 | | |
| 5 | Остановка прыжком. | 1 | | |
| 6 | Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте, в парах. | 1 | | |
| 7 | Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в движении, в парах и тройках. | 1 | | |
| 8 | Ловля и передача мяча 2-мя руками в парах и кругу. | 1 | | |
| 9 | Ловля и передача мяча со сменой мест. | 1 | | |
| 10 | Передача мяча с отскоком от пола. | 1 | | |
| 11 | Передача одной рукой от плеча. | 1 | | |
| 12 | Передача одной рукой снизу | 1 | | |
| 13 | Взаимодействие двух игроков с передачами мяча. | 1 | | |
| 14 | Взаимодействие двух игроков с передачами мяча. | 1 | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 15 | Ведение мяча на месте правой и левой рукой. | 1 | | |
| 16 | Ведение мяча шагом и бегом правой и левой рукой. | 1 | | |
| 17 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. | 1 | | |
| 18 | Ведение мяча с изменением высоты отскока шагом и бегом. | 1 | | |
| 19 | Ведение шагом и бегом с обводкой стоек. | 1 | | |
| 20 | Ведение шагом и бегом с обводкой стоек и с броском. | 1 | | |
| 21 | Взаимодействие трех игроков с передачами и ведением мяча. | 1 | | |
| 22 | Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча. | 1 | | |
| 23 | Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча. | 1 | | |
| 24 | Бросок мяча в кольцо 2-мя руками от груди на месте. | 1 | | |
| 25 | Бросок мяча в кольцо после ловли. | 1 | | |
| 26 | Бросок мяча в кольцо после ведения. | 1 | | |
| 27 | Бросок мяча в кольцо с заданных точек. | 1 | | |
| 28 | Бросок мяча в кольцо с заданных точек. | 1 | | |
| 29 | Бросок мяча в кольцо с разных точек. | 1 | | |
| 30 | Бросок мяча в кольцо с разных точек. | 1 | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 31 | Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов. | 1 | | |
| 32 | Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов | 1 | | |
| 33 | Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча с места. | 1 | | |
| 34 | Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ловли. | 1 | | |
| 35 | Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ведения. | 1 | | |
| 36 | Штрафной бросок. | 1 | | |
| 37 | Штрафной бросок | 1 | | |
| 38 | Бросок одной рукой сверху на месте. | 1 | | |
| 39 | Бросок одной рукой сверху на месте. | 1 | | |
| 40 | Бросок одной рукой сверху в движении. | 1 | | |
| 41 | Бросок одной рукой сверху в движении. | 1 | | |
| 42 | Бросок «крюком». | 1 | | |
| 43 | Бросок «крюком». | 1 | | |
| 44 | Бросок от головы в прыжке. | 1 | | |
| 45 | Бросок от головы* в прыжке. | 1 | | |
| 46 | Разыгрывание спорного мяча. | 1 | | |
| 47 | Индивидуальная защита. | 1 | | |
| 48 | Индивидуальная защита. | 1 | | |
| 49 | Подбор мяча в защите. | 1 | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 50 | Подбор мяча в защите. | 1 | | |
| 51 | Вырывание и выбивание мяча после подбора. | 1 | | |
| 52 | Вырывание и выбивание мяча после подбора. | 1 | | |
| 53 | Выбивание мяча сзади. | 1 | | |
| 54 | Выбивание мяча сзади. | 1 | | |
| 55 | Добивание мяча в нападении. | 1 | | |
| 56 | Добивание мяча в нападении. | 1 | | |
| 57 | Перехваты мяча. | 1 | | |
| 58 | Перехваты мяча. | 1 | | |
| 59 | Накрывание мяча, взятие отскоков от щита (подбор). | 1 | | |
| 60 | Жонглирование мячом. | 1 | | |
| 61 | Жонглирование мячом. | 1 | | |
| 62 | Командная защита. | 1 | | |
| 63 | Командная защита. | 1 | | |
| 64 | Зонная защита. | 1 | | |
| 65 | Зонная защита. | 1 | | |
| 66 | Зонная защита. | 1 | | |
| 67 | Личная защита. | 1 | | |
| 68 | Личная защита. | 1 | | |
| 69 | Смешанная защита. | 1 | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 70 | Смешанная защита. | 1 | | |
| 71 | Заслоны для игрока с мячом, без мяча. | 1 | | |
| 72 | Заслоны для игрока с мячом, без мяча. | 1 | | |
| 73 | Противодействие быстрому прорыву. | 1 | | |
| 74 | Противодействие быстрому прорыву. | 1 | | |
| 75 | Противодействие центрному игроку. | 1 | | |
| 76 | Противодействие центрному игроку | 1 | | |
| 77 | Защита вблизи корзины. | 1 | | |
| 78 | Защита вблизи корзины. | 1 | | |
| 79 | Защита при вбрасывании мяча. | 1 | | |
| 80 | Защита при вбрасывании мяча. | 1 | | |
| 81 | Нападение против личной защиты. | 1 | | |
| 82 | Нападение против личной защиты. | 1 | | |
| 83 | Нападение против зонной защиты. | 1 | | |
| 84 | Нападение против зонной защиты. | 1 | | |
| 85 | Взаимодействие при вбрасывании мяча из-за боковой линии. | 1 | | |
| 86 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>. | 1 | | |
| 87 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>. | 1 | | |
| 88 | Отвлекающие действия. Финт на бросок – проход к щиту. | 1 | | |
| 89 | Отвлекающие действия. Финт на бросок – проход к щиту. | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| 90 | Выполнение конкретных задач в процессе учебно-тренировочной игры. | 1 | | |
| 91 | Контроль, разбор выполненного задания или его элементов. | 1 | | |
| 92 | Прием нормативов по технической и специальной подготовке. | 1 | | |
| 93 | Судейство. | 1 | | |
| 94 | Судейство. | 1 | | |
| 95 | Учебная игра. | 1 | | |
| 96 | Товарищеская встреча. | 1 | | |
| 97 | Учебная игра. | 1 | | |
| 98 | Учебная игра. | 1 | | |
| 99 | Соревнования по баскетболу. | 1 | | |
| 100 | Соревнования по баскетболу. | 1 | | |
| 101 | Учебная игра. | 1 | | |
| 102 | Учебная игра. | 1 | | |