

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 26
г. Серова Свердловской области
ул. Республиканская, 30, г. Серов, Свердловской области, 624993
тел. 8(34385)6-14-94, факс 8(34385)6-14-94, e-mail: shkola26-15@yandex.ru



Утверждаю
Директор МБОУ ООШ №26
Н. А. Гребенщиков
от 02.09.2022 года

**Общеобразовательная общеразвивающая
программа дополнительного образования
«БАСКЕТБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

Серовский городской округ
2022

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета
3. Содержание учебного предмета
4. Тематическое планирование программы «Баскетбол»
5. Приложения

Пояснительная записка

Блок №1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

Актуальность создания программы вызвана потребностями современных детей и их родителей, а также ориентирована на социальный заказ общества. Программа “Баскетбол” базируется на современных требованиях модернизации системы образования, способствует соблюдению условий социального, культурного, личностного и профессионального самоопределения, а также творческой самореализации детей. Она направлена на организацию содержательного досуга учащихся, удовлетворение их потребностей в активных формах познавательной деятельности и обусловлена многими причинами: рост нервно-эмоциональных перегрузок, увеличение педагогически запущенных детей. Предлагаемая программа обеспечивает условия по организации образовательного пространства, а также поиску, сопровождению и развитию талантливых детей. Данная программа составлена с учётом накопленного теоретического, практического и турнирного опыта педагога, что даёт возможность учащимся не только получить базовый уровень знаний игры в баскетбол в ходе групповых занятий, а также способствует индивидуальному развитию каждого ребёнка.

Обучаясь по данной программе, учащиеся познакомятся с историей развития баскетбола в мире, в СССР и современной России, биографией великих баскетболистов, освоят теоретические основы правил баскетбола, его разновидностей, приобретут соревновательный опыт.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста от 11-15 лет. В учебные группы принимаются все желающие без специального отбора.

Форма обучения

Форма обучения – очная.

Формы организации деятельности учащихся: - индивидуально-групповая; - индивидуальная; - групповая.

Объем и срок освоения программы

Данная программа носит краткосрочный характер и рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Количество часов и занятий в неделю: 4 час

Длительность занятий составит: 1 час 35 мин. с перерывом – 10 минут. 1 час учебных занятий составляет 45 минут.

Образовательная деятельность организована в традиционной форме в форме групповых занятий.

Содержание программы включает теоретические и практические занятия. Данная программа рассчитана на один год обучения

Условия реализации:

Программа предназначена для детей школьного возраста 11-15 лет.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения – базовый.

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Требования к знаниям и умениям, которые обучающиеся должны приобрести в процессе реализации программы

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся должны усвоить и применять на практике:

- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- Историю рождения и развития баскетбола.
- Правила соревнований. Судейство соревнований.
- Основы спортивной тренировки – методы обучения.
- Игра по упрощенным правилам
- **Технические умения:**

Стойки.

Ведение мяча.

Передачи мяча.

Ловли мяча.

Броски мяча.

Специальные упражнения и комбинации.

Эстафеты.

- **Тактические знания:**

Правила игры.

Баскетбольная терминология.

Тактика игры в защите.

Тактика игры в нападении.

- **Физическая подготовка:**

Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» у обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании курса обучающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.

Содержание программы

1 . «Теоретическая подготовка»

История развития баскетбола

Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований. Техника безопасности при выполнении физических упражнений и игры в баскетбол.

2. «Общая физическая подготовка»

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

3. «Техническая подготовка» (Базовая техника)

3.1. Техника защиты

Стойки баскетболиста. Передвижения приставными шагами. Вырывание и выбивание мяча.

3.2. Техника нападения

Передвижения. Бег по прямой, по ломаным линиям, с изменением направления.

Прыжки. Прыжки на месте, толчком одной и двумя ногами.

Остановка прыжком. Остановка в два шага. Повороты на месте – вперед , назад.

Ловля и передача мяча. Ловля мяча: двумя руками на месте, в прыжке и в движении .

Передачи. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, одной рукой в движении.

Ведение. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение с разной высотой отскока и с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления. Сочетание пройденных элементов.

Броски. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Бросок по кольцу после ведения и остановки.

Штрафной бросок.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

4. «Тактическая подготовка»

4.1. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении.

Индивидуальные действия. Выбор места для получения мяча /выход на свободное место, умение освободиться от опеки противника/. Выбор способа действия и момента для применения изученных базовых приёмов. Умение выбрать и применить комплексные игровые действия.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков: «передай мяч другому ми выходи», наружный и внутренний заслоны. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Взаимодействие трёх игроков – «тройка», «треугольник».

Командные действия. Стремительное нападение – прорыв игроками передней линии. Позиционное нападение – «через центрального игрока»

4.2. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Индивидуальные действия. Действия против игрока без мяча – не дать выйти игроку на позицию, удобную для атаки корзины. Действия против игрока с мячом – не дать противнику бросить в корзину, не допустить прохода противника к щиту. Действия одного защитника против двух нападающих игроков. Система личной защиты.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков – подстраховка, отступление, проскальзывание.

Командные действия. Зонная защита.

5. Тестирование, контрольные испытания.

Броски по кольцу с разных дистанций. Штрафной бросок. Бросок по кольцу с 2 шагов после ведения.

Тематическое планирование уроков «Баскетбол»

№	Разделы и темы	Кол-во час	Содержание
1.	«Теоретическая подготовка»	10	Правила техники безопасности при проведении занятий. История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований. Техника безопасности при выполнении физических упражнений и игры в баскетбол.
2.	«Общая физическая подготовка»	16	Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Круговая тренировка. Подвижные игры.
	«Специальная физическая подготовка»	16	Прыжковая техника. Метание набивного мяча. Упражнения на увеличения роста, укрепления позвоночника.
3.	«Техническая подготовка» (Базовая техника)	32	3.1. Техника защиты Стойки баскетболиста. Передвижения с мячом: приставными шагами, сменой рук и направления движения. Вырывание и выбивание мяча. Повороты с мячом на месте, подбор мяча от щита 3.2. Техника нападения <u>Передвижения.</u> Бег по прямой, по ломаным линиям, с изменением направления. <u>Прыжки.</u> Прыжки на месте, толчком одной и двумя ногами. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Повороты на месте – вперед, назад. <u>Ловля и передача мяча.</u> Ловля мяча: двумя руками на месте, в прыжке

			и в движении . <u>Передачи.</u> Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, одной рукой в движении. <u>Ведение.</u> Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение с разной высотой отскока и с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления. Сочетание пройденных элементов. <u>Броски.</u> Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам
4.	«Тактическая подготовка»	32	4.1. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении. <u>Индивидуальные действия.</u> Выбор места для получения мяча /выход на свободное место, умение освободиться от опеки противника/. Выбор способа действия и момента для применения изученных базовых приёмов. Умение выбрать и применить комплексные игровые действия. <u>Групповые действия.</u> Взаимодействие двух игроков: «передай мяч другому и выходи», наружный и внутренний заслоны. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Взаимодействие трёх игроков – «тройка», «треугольник». <u>Командные действия.</u> Стремительное нападение – прорыв игроками передней линии. Позиционное нападение – «через центрального игрока»

			4.2. Индивидуальные , групповые и командные действия в защите. <u>Индивидуальные действия.</u> Действия против игрока без мяча – не дать выйти игроку на позицию, удобную для атаки корзины. Действия против игрока с мячом – не дать противнику бросить в корзину, не допустить прохода противника к щиту. Действия одного защитника против двух нападающих игроков. Система личной защиты. <u>Групповые действия.</u> Взаимодействие двух игроков – подстраховка, отступление, проскальзывание. <u>Командные действия.</u> Зонная защита.
5.	Тестирование, контрольные испытания.	6	Броски по кольцу с разных дистанций. Штрафной бросок. Бросок по кольцу с 2 шагов после ведения. Челнок /с мячом/ 3х10, метание набивного мяча, прыжковые упражнения.
6	Соревновательная деятельность	16	Участие в школьных, муниципальных спортивных соревнованиях, товарищеских играх, в формате 5х5 и 3х3

**Примерное календарно-тематическое планирование для записи в журнал
/4 часа/неделя/144 часа/**

приложении №1

1	Вводный. Организационный момент. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по баскетболу.	13	Техническая подготовка игрока стойки, перемещения, ведение мяча, передачи мяча/	25	Тактика защиты и нападения. Взаимодействие игроков в нападении Командные действия
2	Знания о игре баскетбол. Формат 5х5. 15 мин Общефизическая подготовка (ОФП) 15 мин/тренировка Специальная физическая подготовка (СФП) 15 мин/тренировка Базовая техника баскетбола (БТБ) 30 мин Тактическая подготовка (ТПБ) 30 мин Подвижные игры 15 мин	14	Тактика защиты. Зонная защита Разминка с элементами общефизической и специальной подготовкой. Техническая подготовка игрока	26	Техническая подготовка игрока стойки, перемещения, ведение мяча, передачи мяча, броски, вырывание и выбивание мяча, дриблинг мяча
3	Знания об игре баскетбол. Основные правила баскетбола. ОФП/ СФП. -30 мин; БТБ/ТПБ -60 мин; Подвижные игры	15	Тактика защиты. Зонная защита Разминка с элементами общефизической и специальной подготовкой. Техническая подготовка игрока	27	Правила игры в баскетбол , формат 3х3. 2 ^х сторонняя игра учебная игра
4	Круговая тренировка.	16	Правила игры в баскетбол. 2х сторонняя игра учебная игра	28	Техническая подготовка игрока стойки, перемещения, ведение мяча, передачи мяча, броски, вырывание и выбивание мяча, дриблинг мяча учебная игра
5	Специальная физическая подготовка. Круговая тренировка.	17	Правила игры в баскетбол 2 ^х сторонняя игра учебная игра	29	Техническая подготовка игрока стойки, перемещения, ведение мяча, передачи мяча, броски, вырывание и выбивание мяча, дриблинг мяча

					учебная игра
6	Техническая подготовка игрока /базовая техника/стойки, перемещения, владение мячом	18	Общефизическая подготовка	30	Техническая подготовка игрока стойки, перемещения, ведение мяча, передачи мяча, броски, вырывание и выбивание мяча, дриблинг мяча учебная игра
7	Техническая подготовка игрока /стойки, перемещения/	19	Общефизическая подготовка	31	Правила баскетбола. Комплексная разминка с элементами ОФП. СФП и базовой техникой. Разбор игровых ситуаций. Учебные игры
8	Общефизическая подготовка. Техническая подготовка и. /стойки, перемещения, ведение мяча//	20	Тактика нападения .Взаимодействие игроков в нападении Командные действия.	32	Правила баскетбола. Комплексная разминка с элементами ОФП. СФП и базовой техникой. Разбор игровых ситуаций. Учебные игры
9	Общефизическая подготовка. Техническая подготовка и. /стойки, перемещения, ведение мяча//	21	Тактика нападения .Взаимодействие игроков в нападении Командные действия.	33	Тестирование. 2 ^x сторонняя игра учебная игра
10	Правила игры. Техническая подготовка и. /стойки, перемещения, ведение мяча// 2-х сторонняя игра	22	Тактика нападения .Взаимодействие игроков в нападении Командные действия.	34	Тестирование. 2 ^x сторонняя игра учебная игра
11	Правила игры. Техническая и подготовка игрока /стойки, перемещения, ведение мяча/ 2-х сторонняя игра	23	Тактика нападения .Взаимодействие игроков в нападении Командные действия.	36	Общефизическая подготовка
12	Техническая подготовка игрока стойки, перемещения, ведение	24	Тактика защиты и нападения. Взаимодействие игроков в нападении	36	Общефизическая подготовка

	мяча, передачи мяча/ Правила игры. 2-х сторонняя игра		Командные действия		
--	--	--	--------------------	--	--

Приложение №2

Программный материал		Количество часов
1. Теоретическая подготовка		3 Дополнительно в процессе занятий
1. 1	1. Правила техники безопасности при проведении занятий.	
2	История рождения и развития баскетбола.	
1. Общая физическая подготовка		1 - На каждом занятии
2. Специальная физическая подготовка		1 - На каждом занятии
1. Техническая подготовка		10
1	Стойки баскетболиста	2
2	Перемещения по площадке	2
3	Ведение мяча	2
4	Передачи мяча	2
5	Броски мяча	2
1. Тактическая подготовка		12
1	Индивидуальные действия в нападении	2
2	Групповые действия в нападении	2
3	Командные действия в нападении	2
4	Индивидуальные действия в защите	2
4	Групповые действия в защите	2
5	Командные действия в защите	2
6		
Игровая практика		6-8
1	Эстафеты	1
2	2 х сторонние игры	5
3	Соревнования	1-3
тестирование		2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464069

Владелец Гребенчиков Николай Александрович

Действителен с 21.10.2023 по 20.10.2024