

08-13

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Архангельская средняя школа имени А.А. Кудрявцева»**

Рассмотрено
на заседании педагогического совета.
Протокол № 11 от 30.08.2024.

Утверждено
Приказом по школе
№ 105-о от 30.08.2024.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

2024-2025 учебный год

Уровень реализации: основное общее образование
Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 1 год
Составитель: Карамушко Татьяна Михайловна, учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория

**с. Архангельское
2024 год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу предназначена для организации занятий обучающихся в спортивной секции «Баскетбол».

Нормативно-правовые документы:

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41).

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. 1726-р.

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.

Актуальность. Баскетбол является одной из любимых и популярных игр среди детей. Часть учащихся имеет огромное желание заниматься баскетболом, дети хотят совершенствоваться в игре не только на уроках, но и во внеурочное время. Поэтому с целью удовлетворения устойчивого интереса обучающихся к баскетболу и разработана данная программа.

Кроме того, в последние годы Международная Федерация баскетбола упростила требования для популяризации этой игры. Появилась разновидность игры, когда количественный состав игроков снизился до трех человек в одной команде, проводится эта игра на открытом воздухе («Стритбол»). Это помогает организовать соревнования, без которых немислима работа в каждом виде спорта (в т.ч. в баскетболе), при минимуме материальных условий.

Новизна программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно большее количество желающих заниматься этим видом спорта при предъявлении посильных требований в процессе обучения.

Программа рассчитана на один год, 72 часа, при 2-х разовых занятиях в неделю, продолжительностью 40 мин.

Цель программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи:

Образовательные:

- Продолжать знакомство с баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников;
- Расширять спортивный кругозор детей;
- Воспитывать спортсменов - патриотов своей школы, своего села, своей страны.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	
2	Влияние физических упражнений на организм человека.	1	1	
3	Правила игры в баскетбол.	1	1	
4	Общая и специальная физическая Подготовка.	28	2	26
5	Основы техники и тактики игры.	32	4	28
6	Контрольные игры и Соревнования.	4	1	3
7	Контрольные испытания.	5	1	4
	Итого:	72	11	61

Содержание программы

Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП
История развития баскетбола.

Прыжки с толчком с двух ног.
Техника передвижения приставными шагами.
Передача мяча двумя руками от груди.
Техника передвижения при нападении.
Способы ловли мяча.
Личная и общественная гигиена.
Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.
Бросок мяча двумя руками от груди.
Физическая подготовка юного спортсмена. СФП.
Взаимодействие трех игроков «треугольник».
Техника ведения мяча.
Ведение мяча с переводом на другую руку.
Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».
Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.
Ловля двумя руками «низкого мяча».
Ведение мяча с высоким и низким отскоком.
Закаливание организма спортсмена.
Учебная игра.
Контрольные испытания.
Командные действия в нападении.
Ведение мяча с изменением скорости передвижения.
Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП.
Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.
Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП.
Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. ОФП.
Командные действия в нападении.
Выбор места по отношению к нападающему с мячом.
Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.
Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.
Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки.
Индивидуальные действия при нападении.
Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП.
Бросок мяча одной рукой от плеча.
Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.
Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.
Взаимодействие двух игроков «подстраховка».
Методы спортивной тренировки.
ОФП.
Совершенствование техники передачи мяча.
Совершенствование техники передачи мяча.
Техническая подготовка юного спортсмена.
Тактика защиты.
Стойка защитника с выставленной ногой вперед.
Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.
Действия одного защитника против двух нападающих.

Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.
Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.
Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.
Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.
Взаимодействие двух игроков «подстраховка».
Выбор места по отношению к нападающему с мячом.
Переключение от действий в нападении к действиям в защите.
Тактическая подготовка юного спортсмена.
Учебная игра.
Защитные стойки.
Защитные передвижения.
Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.
Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.
Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.
Ведение мяча с изменением высоты отскока.
Правила игры и методика судейства. Учебная игра.
Организация командных действий.
Бросок мяча одной рукой сверху.
Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.
Техника овладения мячом.
Техника броска мяча одной рукой от плеча.
Совершенствование техники ведения мяча.
Контрольные испытания. СФП.
Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.
Чередование изученных технических приемов, их способов в различных сочетаниях.
Чередование изученных технических приемов, их способов в различных сочетаниях.
СФП.
Учебная игра.
Учебная игра.
Итоги прошедшего спортивного года.

Тематическое планирование

№	Название темы	Тип подготовки	Количество часов
1.	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП.	Теор. ОФП	1
2.	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	Теор. Техн.	1
3.	Техника передвижения приставными шагами.	Техн.	1
4.	Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.	1
5.	Техника передвижения при нападении.	Техн.	1
6.	Способы ловли мяча.	Техн.	1
7.	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от	Теор. Техн.	1

	направления и силы полета мяча.		
8.	Бросок мяча двумя руками от груди.	Техн.	1
9.	Физическая подготовка юного спортсмена. СФП.	Теор. СФП	1
10.	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт	1
11.	Техника ведения мяча.	Техн.	1
12.	Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.	1
13.	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Такт.	1
14.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
15.	Ловля двумя руками «низкого мяча».	Техн.	1
16.	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн.	1
17.	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1
18.	Контрольные испытания.	Контр.	1
19.	Командные действия в нападении.	Такт.	1
20.	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Техн.	1
21.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП.	Теор. ОФП	1
22.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
23.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП.	Техн. СФП	1
24.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. ОФП.	Теор. ОФП	1
25.	Командные действия в нападении.	Такт.	1
26.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	1
27.	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Такт.	1
28.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
29.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки.	Теор.	1
30.	Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	1
31.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП.	Теор. СФП	1
32.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техн.	1
33.	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Такт.	1
34.	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1

35.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	1
36.	Методы спортивной тренировки. ОФП.	Теор. ОФП	1
37.	Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	1
38.	Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	1
39.	Техническая подготовка юного спортсмена.	Теор.	1
40.	Тактика защиты.	Такт.	1
41.	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	Техн.	1
42.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	1
43.	Действия одного защитника против двух нападающих.	Такт.	1
44.	Многочисленное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1
45.	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	Техн.	1
46.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
47.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	1
48.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	1
49.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	1
50.	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	Такт.	1
51.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1
52.	Защитные стойки.	Техн.	1
53.	Защитные передвижения.	Техн.	1
54.	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт	1
55.	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Такт.	1
56.	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	Интегр.	1
57.	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Техн.	1
58.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1
59.	Организация командных действий.	Такт.	1
60.	Бросок мяча одной рукой сверху.	Техн.	1
61.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	Техн.	1
62.	Техника овладения мячом.	Техн.	1
63.	Техника броска мяча одной рукой от плеча.	Техн.	1
64.	Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	1
65.	Контрольные испытания. СФП.	Интегр.	1

66.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1
67.	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях		1
68.	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях		1
69.	СФП.		1
70.	Учебная игра.	Интегр.	1
71.	Учебная игра.		1
72.	Итоги прошедшего спортивного года.		1

Ожидаемые результаты:

Учащиеся должны знать:

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

Учащиеся должны уметь:

- выполнять перемещения в стойке;
- делать 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 спортивной секции.

Обеспечение программы методической продукцией

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

3. *Техническое оснащение занятий*

- 1) щиты с кольцами (2 комплекта);
- 3) мячи баскетбольные: № 5 – 6 шт.,
- 4) насос ручной, иглы;
- 5) стойки для обводки (8 шт.);
- 6) гимнастические скамейки (4 шт.);
- 7) мячи набивные весом 1 кг и 2 кг (5 шт.).

Материально-техническое обеспечение.

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОО с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.
2. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

Список литературы.

1. Программа под редакцией В. И. Ляха «Физическая культура 1- 11 классы» - с. 97- 178.
2. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973 с. 10 – 105.
3. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
4. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
5. Кузин В.В., Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
6. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002 г.
2. Кузин В.В., Полиеский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999 г. С. 23- 68
3. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004.
4. Кузин В.В., Полиеский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.