

Приложение к основной образовательной
программе основного общего образования
муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения «Средняя общеобразовательная школа №5»,
принятой на заседании педагогического совета
протокол от 30.09.2022 г. № 1
утверждённой приказом от 30.09.2022 г. № 209

Дополнительная общеразвивающая программа

«Баскетбол»

Физкультурно-оздоровительной направленности

6-7; 8-9; 10-11 классы

Срок реализации образовательной программы –3 года

Программа «Баскетбол" составлена для группы спортивно-оздоровительного обучения:

- 1 года обучения (учащиеся 6 - 7 классов);
- 2 года обучения (учащиеся 8 -9 классов);
- 3 года обучения (учащихся 10 -11 классов).

Программа составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных секций школы по подготовке учащихся к соревнованиям, а также стремлению учащихся к овладению правил спортивной игры в баскетбол и физическому совершенствованию через здоровый образ жизни.

С принятием Закона Российской Федерации «О стандартах второго поколения», необходимо активизировать работу школьных спортивных клубов по привлечению учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Занятия учащимися не только личное их дело, но и большая государственная потребность.

Цель: приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями во внеурочное время и реализация тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Отличительные особенности данной программы:

Программа «Баскетбол» является долгосрочной, рассчитанной на 3 года. Для обучения набираются все желающие в возрасте от 12 до 17 лет не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивными играми.

Реализация программы проходит в 3 этапа, соответствующих году обучения.

В группы зачисляются ученики общеобразовательной школы.

На этапах осуществляется физкультурно- оздоровительная работа направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола, а также история развития баскетболу в России и за рубежом.

Группы проводят занятия на спортивной базе школы во внеурочное время.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

В секции занимаются одновременно мальчики и девочки.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

- тестирование (овладение навыками владения мячом);
- комбинированное тестирование физических качеств;
- участие в соревнованиях школы, района, «Президентских спортивных играх», в соревнованиях «Школьной лиги», спортивных праздниках.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.
- Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям.
- Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Формы подведения итогов реализации программы

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Планируемые результаты освоения учебного курса

К концу первого года дети должны:

Знать

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков края и России;
- знать простейшие правила игры.

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.

К концу второго года обучения:

Знать

- правила личной гигиены;
- следить за выступлением команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

Уметь

- передвигаться в защитной стойке;
- 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.

К концу третьего года обучения:

Знать

- профилактику травматизма на занятиях;
- основные этапы Олимпийского движения;
- официальные правила ФИБА.

Уметь

- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- выполнять челночный бег с ведением мяча;
- ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках;
- владеть технико-тактическими действиями в защите и нападении;
- выполнять бросок в прыжке после ведения и ловли мяча в движении;
- выполнять судейство;
- играть в баскетбол по правилам.

Тематическое планирование

Формы теоретических занятий: беседы.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

1. Первый год обучения.

№	Наименование темы	Кол-во часов
1.	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся.	1
2.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Закаливание организма спортсмена. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.	1
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки	1
4.	Физическая подготовка юного спортсмена. Техническая подготовка юного спортсмена. Тактическая подготовка юного спортсмена.	1

2. Второй год обучения.

№	Наименование темы	Кол-во часов

1.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Самоконтроль в процессе занятий спортом.	1
2.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.	1
3.	Общая характеристика спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки.	1
4.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Физическая подготовка юного спортсмена.	1

3. Третий год обучения.

№	Наименование темы	Кол-во часов
1.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Понятие об утомлении и переутомлении. Самоконтроль в процессе занятий спортом.	1
2.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки	1
3.	Физическая подготовка юного спортсмена. Техническая подготовка юного спортсмена. Тактическая подготовка юного спортсмена.	1
4.	Правила игры и методика судейства. Общая характеристика спортивной тренировки.	1

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития различных групп мышц:

- Упражнения для мышц рук и верхнего плечевого пояса;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа и в упорах;
- Подтягивание в висах на высокой и низкой перекладинах;
- Упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками и т.д.

Прыжки:

- * на месте;
- * в длину;
- * вверх;
- * в глубину.

Бег:

- * Гладкий бег на различных отрезках;
- * Бег с ускорениями;
- * Бег со сменой направления;
- * Ускорения из различных исходных положений;
- * бег с преодолением препятствий.

Метание:

- метание мяча на дальность;

- метание мяча в цель;
- метание в прыжке;
- метание выпрыгивая.

Специальная подготовка Упражнения на развитие быстроты.

Рывки с места на короткие отрезки по зрительным сигналам из различных исходных положений.

Стартовые рывки с мячом в соревновании с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом. Бег с остановками с изменением направления. Челночный бег спиной, вперед, правым и левым боком.

Упражнения на развитие специальной выносливости.

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые, специальные циклический упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности. Игровые упражнения 2 x 2, 3 x 3.

Упражнения на развитие специфической координации.

Ловля и передача мяча во время ходьбы, бега, прыжков, поворотов, преодоления препятствий.

Ловля мячей, летящих из различных направлений и с различной скоростью.

Соединение бросков из комбинированными упражнениями.

Эстафеты.

Учебно-тематический план

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов
1.	Теоретическая	4
2.	Общая физическая и специальная	18
3.	Техническая	20
4.	Тактическая	16
5.	Контрольные игры и соревнования	12
Всего часов		70

План-схема

прохождения учебного материала годичного цикла группы 1 года обучения

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь																			
		Март																			
		Недели																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		Минуты																			
Теоретическая	4	10	10	10	5	5	5	5	5	10	10	5	5	5	5	10	10	5	5	5	5
ОФП	8	15	15	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
СФП	8	10	10	15	15	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Техническая	20	35	35	35	35	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Тактическая	18	20	20	20	25	40	40	40	40	35	20	25	25	25	20	20	20	25	25	20	20
Контрольные	12										15	15	15	15	20	15	15	15	15	20	20

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Март		Апрель					Май					
		Недели												
		24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
		Минуты												
Теоретическая	4	5	5	5	5	5	5							
ОФП	6	10	10	10	10	10	10	10	10	5	5	5	5	
СФП	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
Техническая	18	20	20	20	20	25	25	25	25	25	20	20	20	
Тактическая	18	20	20	20	20	20	20	15	15	15	20	20	20	
Контрольные игры и соревнования	14	25	25	25	25	20	20	30	30	30	30	30	30	
Всего часов	70	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	

**Учебный план
учебно-тренировочных занятий группы 3 года обучения**

№п\п	Виды подготовки	Количество часов
1.	Теоретическая	4
2.	Общая физическая и специальная	14
3.	Техническая	18
4.	Тактическая	18
5.	Контрольные игры и соревнования	14
Всего часов		70

**План – схема
прохождения учебного материала годичного цикла группы 3 года обучения**

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь				
		Февраль		Март			Недели														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		Минуты																			
Теоретическая	4	10	10	10	5	5	5	5	5	10	10	5	5	5	5	10	10	5	5	5	
ОФП	6	10	10	10	10	10	10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	
СФП	8	10	10	15	15	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
Техническая	16	35	35	35	35	25	25	25	25	25	15	15	15	15	15	15	15	15	15	20	
Тактическая	18	20	20	20	25	40	40	40	40	35	20	25	25	25	20	20	20	25	25	20	
Контрольные игры и соревнования	16										25	25	25	25	30	25	25	25	25	25	
Всего часов	70	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Март		Апрель					Май					
		Недели												
		24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	

	Минуты													
Теоретическая	4	5	5	5	5	5	5							
ОФП	6	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5	5	5	5
СФП	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Техническая	18	20	20	20	20	20	20	15	20	20	20	15	15	15
Тактическая	18	20	20	20	20	20	20	20	15	15	15	20	20	20
Контрольные игры и соревнования	14	25	25	25	25	25	30	35	35	35	35	35	35	35
Всего часов	70	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

Контрольные нормативы по общефизической подготовке

Контрольные упражнения	Пол	Показатели					
		6-7 класс			8-9 класс		
		5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с)	м	10,0	10,6	11,1	9,6	10,3	10,8
	ж	10,5	11,0	11,5	10,0	10,5	11,0
Челночный бег 4x10 м (с)	м	11,2	12,0	12,5	10,5	11,0	11,5
	ж	11,7	12,2	12,7	11,0	11,5	12,0
Прыжок в длину с места (см)	м	170	160	150	180	165	155
	ж	160	150	145	170	158	150

Контрольные упражнения	Пол	Показатели		
		10-11 класс		
Бег 100 м (с)	м	14.0	14.5	15.1
	ж	16.5	17.0	17.5
Челночный бег 10x10 м/с	м	26.0	27.5	28.2
	ж	31.0	31.7	38.2
Прыжок в длину с места	м	235	220	195
	ж	185	170	160

Нормативные требования

Учебные нормативы	Мальчики	Девочки
11-12 лет		
Выполнять остановку в два шага и прыжком	По технике выполнения	
Броски мяча после ведения и остановки прыжком (5 попыток)	1-3	1-3
Броски с 2-й и 3-й точек 3-х секундной зоны площадки (5 попыток)	1-3	1-3
Ведение мяча по прямой и с изменением направления	По технике выполнения	
Учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	+	+
Знание простейших правил игры	+	+

Учебные нормативы	Мальчики	Девочки
13-14 лет		
Выполнять челночный бег с ведением мяча	По технике выполнения	
Передача мяча в движении в парах с броском в кольцо (5 попыток)	2 - 4	1 - 3
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	1-3	1-3
Вырывание и выбивание мяча	По технике выполнения	
Учебная игра по правилам мини-баскетбола	+	+
Знание правил игры	+	+
15-16 лет		
Ведение мяча без зрительного контроля	По технике выполнения	
Передача мяча в движении в тройках – «восьмерка» с броском в кольцо (5 попыток)	2 - 4	2 - 4
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	2-4	2-4
Быстрое нападения; перехват мяча; борьба за отскок	По технике выполнения	
Участие в соревнованиях	+	+
Заполнение технического протокола на игру	+	+

Технические действия

- техника передвижения в защитной стойке:

- передвижения в защитной стойке приставными шагами боком, вперед и назад;
- передвижения в защитной стойке по заданию;
- передвижения с повторением действий партнера («зеркальное» выполнение);
- выполнение передвижений с применением комбинаций из изученных передвижений;
- выполнение других защитных действий до и после перемещения в защитной стойке;

- техника остановки в два шага:

- изучение техники остановки без мяча: во время ходьбы, во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (по прямой и с изменением направления);
- внезапная остановка по сигналу;
- остановка после ловли мяча;
- остановка после ведения мяча;

- техника поворотов:

- выполнение поворотов, стоя на месте без мяча;
- то же, но с мячом;
- выполнение поворотов с мячом, стоя рядом с пассивным защитником;
- то же, но против активно действующего защитника;
- выполнение поворотов после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом.

- техника передач мяча:

- передача и ловля мяча, стоя на месте;
- то же, но с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи;

- передача в сторону на месте, с шагом вперед и в сторону выполненной передачи;
- передача мяча со сменой мест с последующим движением игрока в различные направления;
- передача мяча стоящим на месте игроком партнеру, двигающемуся навстречу по прямой и под углом; между игроками двигающимся навстречу друг другу; параллельно;
- передача мяча в движении без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием.

-подготовительные упражнения для совершенствования передачи мяча:

- ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу; выполнять у стены или с партнером;
- из стойки ноги на ширине плеч спиной к стене (партнеру) послать мяч назад двумя руками ударом о пол между ног; выполнять у стены или с партнером.
- удерживая мяч двумя руками за спиной, наклоном вперед и движением рук назад послать мяч в стену или партнеру;

- передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах:

характерные ошибки при ловле:

- игроки останавливаются;
- подпрыгивают, стараясь уменьшить удар мяча о руки;
- бегут с мячом лишний шаг;
- не двигаются навстречу мячу, а стараются отойти в сторону от него.

характерные ошибки при ловле:

- игроки передают мяч не на грудь, а слишком высоко или низко;
- передают мяч близкому игроку слишком сильно.

- бросок мяча после ведения:

- базовым элементом на начальном этапе обучения является приведение мяча к плечу после ведения и ловли;
- двухшаговый ритм разучивается в подготовительной части: прыжки на правую ногу удлиненным шагом, выпрыгивая вверх поочередно на правой и левой ноге, сочетание двух шагов.

- бросок мяча в движении после ловли:

- согласование двухшагового ритма и приведение мяча в исходное положения для броска;
- если мяч ловить в движении на вытянутые руки, то время приведения мяча и двух шагов будет равным, а руки не будут выполнять размахиваний.

- характерные ошибки при броске в прыжке одной рукой с места:

- во время броска в прыжке плечи подняты, движения резкие; мышцы, не участвующие в выполнении броска, напряжены, вследствие чего бросок не достигает цели;

- в и.п. локоть руки, выполняющий бросок, отведен в сторону, в результате чего бросок не достигает цели – мяч летит в сторону от кольца.

- *вырывание и выбивание мяча:*

- базовым элементом является активный поворот туловища для вырывание и короткий удар ребром ладони по мячу сверху вниз или снизу вверх для выбивания мяча;
- для разучивания создаются упрощенные условия: нападающий, владеющий мячом, дает возможность защитникам опробовать изучаемые действия и добиться успеха.

- после изучения ведения мяча по прямой и с изменением направления и скорости нужно приступить к ведению мяча с меняющейся высотой отскока – оно применяется при прохождении вступающего в борьбу за мяч противника:

Тактические действия

Наведение – прием, при котором нападающий может использовать любого из своих партнеров, находящихся в данный момент в статическом положении, как заслон на пути опекающего защитника. Пробегая на большой скорости вплотную мимо партнера, нападающий вынуждает опекуна натолкнуться на этого партнера, либо защитника. Наведение может осуществляться игроками с мячом и без мяча.

Варианты наведения:

- а) показано наведение, когда нападающий проходит мимо партнера с ведением мяча;
- б) нападающий без мяча выходит между партнером и опекающим его защитником.

Использование финтов при наведении:

- а) для трехочкового броска – игрок 4, выполняя наведение на своего центрального 5, вынуждает защитника выйти в область штрафного броска. Тогда игрок 4 быстро отходит на 2-3 шага назад, получает мяч и атакует из-за «трехочковой линии»;
- б) для атаки из-под щита – игрок 6, передав мяч крайнему нападающему 7, собирается осуществить наведение вдоль боковой линии. Когда же опекающий защитник 6 собирается ему активно противодействовать и тоже отступает к боковой линии, игрок 6 резко изменяет направление движения, выбегает к щиту и получает мяч для атаки корзины.

Во всех вариантах наведения главное – быстрый пробег вплотную к партнеру, на которого наводят соперника.

Подвижные игры

Для групп начальной подготовки:

«**Мяч соседу**». Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

«Пятнашки» - наиболее универсальная игра для баскетболиста. Применяя различные варианты, можно решать разнообразные задачи – перемещение:

1. В руках у водящего набивной мяч. Он старается одного из убегающих игроков, коснувшись его рукой. Осаленный игрок получает мяч и становится водящим. В зависимости от количества играющих водящих может быть несколько.
2. То же, но игроки перемещаются спиной вперед, приставными шагами, прыжками и т.д.
3. То же, но преследуемый выполняет различные действия (приседания, прыжки и т.д.).
4. Вариант «Пятнашек» без мяча. Игрок, которого настигли, берет водящего за руку и бежит с ним дальше. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д. К концу игры водящие образуют цепь, стараясь захватить в круг оставшихся игроков.

«Передача мяча в колоннах». Играющие делятся на несколько групп-команд.

Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

«Мяч на полу». Все играющие становятся по кругу. Двое водящих встают в середину круга. У стоящих по кругу один волейбольный мяч. По сигналу преподавателя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Тот, кто попадет в ноги водящего, становится на его место, и игра продолжается.

«Круговая охота». Играют две команды. Каждая размещается по кругу – одна по внешнему, другая по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами (или скачками) в указанном направлении. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие во внутреннем стараются осалить тех, кто стоял напротив, преследуя по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется.

«Ловля парами». Выбирается пара ловцов, которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен попадают два игрока, они составляют новую пару и т.д. Правилами разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам разрешается хватать играющих руками и силой втягивать их в круг.

«Борьба за мяч». Класс делится на две команды. Игроки одной из команд надевают повязки. Капитаны команд выходят на середину площадки. Все остальные размещаются по всему полю, причем становятся парами: один игрок из одной команды, другой – из другой. Учитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются им овладеть или отбить кому – либо из партнеров. Завладев мячом, капитан стремится его перебросить своим игрокам. Игроки другой команды стремятся отбить, перехватить мяч своими игроками. Необходимо сделать 10 передач подряд между игроками одной команды. Команда, которая делает это, получает одно очко. Игра снова начинается спором между капитанами

Инструкторская и судейская практика.

1.5.1. Первый год обучения.

1. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, приему и передаче мяча.

2. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

1.5.2. Второй год обучения.

1. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке. Обучение техническим приемам и тактическим действиям .

2. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

Оборудование и инвентарь

Материально-технические условия:

Для проведения занятий в кружке баскетбол необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- | | |
|----------------------------|-------------------|
| 1. Щит с кольцом | - 4 штуки. |
| 2. Гимнастическая стенка | - 6 – 8 пролётов. |
| 3. Гимнастические скамейки | - 3 - 4 штуки |
| 4. Гимнастические маты | - 3 штуки. |
| 5. Скакалки | - 30 штук. |
| 6. Мячи набивные | - 5 штук. |
| 7. Мячи баскетбольные “5” | - 20 штук. |