

**Таймырское муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
" Дудинская средняя школа №4"**

Утверждаю
директор ТМК ОУ
«Дудинская средняя школа №4»



Клименова Л.П.

Приказ № 210 от 31.08.2022г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 11-13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Шутов Михаил Владимирович,
педагог дополнительного образования

Дудинка 2022

Пояснительная записка

Программа «Баскетбол» является модифицированной. За основу взята программа «Баскетбол» автора-составителя Самелик Н.В. и предназначена для спортивной секции ТМК ОУ «Дудинская средняя школа №4» учащихся 11-13 лет.

В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, что очень важно в воспитании для детей подросткового возраста. В программе представлены доступные для данного возраста упражнения, способствующие овладению техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

Рабочая программа курса дополнительного образования «Баскетбол» составлена в соответствие с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ, Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Примерными требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей Министерства образования (Приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844).

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни и, прежде всего, условиями жизни в школе. Именно на годы обучения ребенка в школе приходится период интенсивного развития организма.

Актуальность заключается в том, что данная программа направлена на решение проблем, связанных с гиподинамией учащихся, проживающих в данном регионе.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности психофизических и интеллектуальных возможностей детей данной школы.

Программа рассчитана на 68 часов в год (2 занятия в неделю).

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде самостоятельных занятий в летний период и период каникул. Занятия разработаны учителем каждому ученику индивидуально.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Педагогическая целесообразность: баскетбол, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Годовой период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цели и задачи:

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы: базовое изучение спортивной игры баскетбол, воспитание дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы, расширить и совершенствовать знания, навыки и умения играть в баскетбол.

Задачи:

- изучение основных приемов техники и тактики игры;
- содействие улучшению здоровья и разностороннему физическому развитию;
- воспитание гигиенических навыков и правильного режима;
- воспитание дисциплинированности и коллективизма, честности и отзывчивости;
- подготовка из числа занимающихся актива для проведения физкультурной – массовой и физкультурно-оздоровительной работы в школе;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу

Особенности набора - свободный набор, с предоставлением медицинских справок.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения:

Систематическое наблюдение, участие в товарищеских встречах, соревнованиях, сдача контрольных нормативов.

Место реализации программы: ТМК ОУ «Дудинская средняя школа №4» (647000 Красноярский край, город Дудинка, ул. Щорса, д.23в).

Срок реализации образовательной программы: 2022-2023 учебный год, 68 часов, 2 часа в неделю.

Режим занятий: время, отведенное на обучение, составляет 68 часов в год, из расчета 2 раза в неделю продолжительностью 45 минут за исключением каникулярных и праздничных дней. Программа реализуется в спортивном зале, оснащенный необходимым оборудованием.

Возраст обучающихся: 11-13 лет.

Формы работы: индивидуальная, парная, групповая.

Методы обучения:

Словесные: объяснение, рассказ, замечание, команда, указание;

Наглядные: показ упражнений, пособий, видеофильмов;

Практические: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Виды деятельности: соревнования, теоретический зачет, игровая деятельность, отработка отдельных приемов и умений, сдача нормативов.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

Спортивные праздники, конкурсы, матчевые встречи с командами аналогичного возраста. Сдача контрольных нормативов.

В ходе реализации программы учащиеся должны иметь:

Теоретические знания

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся баскетболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся баскетболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Основы методики обучения в баскетболе. Понятие об обучении и тренировке в баскетболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по баскетболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Баскетбол в России. Лучшие команды, их составы, тренера.

Физическую подготовку:

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, эстафеты;

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости баскетболиста.

Техническую подготовку:

Выполнять:

Упражнения без мяча, ловля и передача мяча, ведение мяча, вырывание и выбивание мяча, броски мяча, разыгрывание стандартных ситуаций.

Тактическая подготовка:

Защитные действия, перехваты, борьба за мяч, быстрый прорыв, командные действия, игра с заданными тактическими действиями.

Ожидаемые результаты:

- знают основные приемы техники и тактики игры
- повысился уровень физического развития каждого воспитанника;
- знают режим дня, основные гигиенические навыки;
- умеют играть в команде;
- создан актив для проведения физкультурно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в школе;

-сформирована команда по баскетболу 5-7 класс

Результаты освоения курса

В результате практического обучения по баскетболу, учащиеся должны приобрести следующие умения, навыки и качества:

- Знать социально-биологические, психофизические основы здорового образа жизни;
- Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих укрепление и сохранение здоровья, развитие и совершенствование необходимых способностей.

Учащийся должен знать:

- технику бега боком вперед, спиной вперед,
- технику ловли и передачи мяча на месте,
- технику ведения мяча на месте
- технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча,
- поворотов на месте,
- технику ведения мяча в движении,
- технику передач двумя руками над головой,
- технику передач двумя руками в движении;
- правила игры,
- технику броска после ведения,
- технику поворота в движении,
- технику ловли мяча, отскочившего от щита,
- технику броска в движении после ловли мяча,
- технику броска в прыжке с места,
- технику передач на месте и в движении,
- технику зачетных упражнений,
- технику изучаемых приемов.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Теоретические знания

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся баскетболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся баскетболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Основы методики обучения в баскетболе. Понятие об обучении и тренировке в баскетболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по баскетболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов. Анализ тактических действий в нападении и защите.

Баскетбол в России. Лучшие команды, их составы, тренера.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество Часов
1	Теоретическая подготовка	6
2	Общая физическая подготовка	25
3	Специальная физическая подготовка	20
4	Технико-тактическая подготовка	15
5	Контрольные нормативы	2
Всего часов:		68

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: Педагог с высшим педагогическим образованием. Данную программу реализует педагог дополнительного образования Шутов Михаил Владимирович, педагогический стаж 9 лет.

Учебно-методическое обеспечение программы

1. Стандарт общего образования по физической культуре.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1– 11-х классов. – М.: Просвещение, 2012
3. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под редакцией В.А. Горского, Москва 2011
4. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. Москва «Просвещение» 2010
5. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Москва «Просвещение» 2010
7. Методический журнал «Физическая культура в школе»

Дополнительная литература для педагога:

1. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
2. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
3. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.
5. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

Основная литература для учащихся:

Учебник для учащихся 5-9 х классов М.Я. Виленский. Москва Просвещение 2012г

Материально-техническое обеспечение занятий

Материально-техническое обеспечение для реализации программы (рекомендуемый перечень).

Кабинет должен быть укомплектован электронными методическими, дидактическими и техническими средствами:

- Мультимедийный проектор – 1 шт.
- Баскетбольные щиты -4 шт.
- Мячи баскетбольные – 25 шт.
- Гимнастическая стенка - 6 пролетов
- Гимнастические маты - 4 шт.
- Скакалки – 15 шт.
- Мячи набивные (масса 1кг) - 5 шт.
- Рулетка измерительная – 1 шт.
- Аптечка
- Свисток
- Секундомер

Календарно-тематическое планирование

Сроки проведения	№ занятий	Тема занятий	знать	Выполнение требований стандарта
2.09	1	Инструктаж ТБ. Изучение техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	выполнять изучаемые упражнения
2.09 9.09	2-3	Обучение ловли мяча в движении, в парах	технику изучаемых приемов	повторить выбивание мяча при ведении, бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; Передачи в движении в парах; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.
9.09	4	Обучение техники передачи одной рукой от плеча	технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении	выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете
16.09 16.09	5-6	Изучение передач двумя руками над головой	технику передач двумя руками над головой	выполнять передачи одной и двумя руками, повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди
23.09	7	Изучение техники броска после ведения мяча	технику броска после ведения	выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре
23.09 30.09	8-9	Обучение техники ловли мяча. Изучение техники поворотам в движении	технику поворотам в движении	выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине
30.09	10	Закрепление техники поворотам в	технику ловли мяча,	выполнять перемещение в игре «бой

		движении. Техники ловли мяча, отскочившего от щита	отскочившего от щита	с тенью», изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
7.10 7.10	11-12	Обучение техники передач на месте и в движении,	технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
14.10	13	Учет по технической подготовке	технику зачетных упражнений	выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
14.10 21.10	14-15	Закрепление техники передач и бросков в движении;	техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре
21.10	16	Закрепление техники ведения и передач в движении	технику ведения и передач в движении	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 x 2, броски, ; применять изучаемые приемы в учебной игре
28.10 28.10	17-18	Изучение техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат
11.11	19	Обучение техники выбивания мяча после ведения	технику выбивания мяча после ведения	выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении
11.11 18.11	20-21	Закрепление выбивания мяча при ведении	технику изучаемых приемов	выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра
18.11	22	Прием нормативов по технической	выполнять на результат	штрафной бросок; бросок в прыжке

		подготовке		с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
25.11 25.11	23-24	Закрепление передач в движении в парах	технику изучаемых приемов	повторить выбивание мяча при ведении, бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; Передачи в движении в парах; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.
2.12	25	Закрепление передач в движении	технику изучаемых приемов	Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 x 1; 3 x 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра
2.12 9.12	26-27	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 x 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра
9.12	28	Закрепление техники передач мяча	технику изучаемых приемов	Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра
16.12 16.12	29-30	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	технику изучаемых приемов	Передачи; нападение «тройкой» - подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра
23.12	31	Прием нормативов по технической подготовке	выполнить на результат	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
23.12 30.12	32-33	Изучение комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Техника	технику изучаемых приемов	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой

				линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний
30.12	34	Обучение техники и тактики в игре, бросков	технику изучаемых приемов	Учебная игра. Броски
13.01 13.01	35-36	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра
20.01	37	Закрепление пройденного материала	технику изучаемых приемов	Учебная игра. ОФП
20.01 27.01	38-39	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	технику изучаемых приемов	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.
27.01	40	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	технику изучаемых приемов	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.
3.02 3.02	41-42	Прием нормативов по техническим и специальные подготовки	Прием нормативов по техническим и специальные подготовки	Бег челночным способом, бег на 30 м. с максимальной скоростью.
10.02	43	Закрепление техники бросков и передач в движении	Закрепление техники бросков и передач в движении	Броски и передачи в движении; плотная опека на $\frac{3}{4}$ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния
10.02 17.02	44-45	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра

17.02	46	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Борьбы за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против неброски с места с расстояния 6 – 7 м. Учебная игра
3.03 3.03	47-48	Закрепление бросков в движении	Закрепление бросков в движении	Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра
10.03	49	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	выполнить на результат	Сдача нормативов. Учебная игра
10.03 17.03	50-51	Закрепление пройденного материала по технические и тактические подготовки	технику технических приемов	Учебная игра
17.03	52	Совершенствование в технических приемах	технику изучаемых приемов	Технические приемы; ловля мяча двумя руками с полуотскока в движении; зонная защита 1+3+1; вбрасывание мяча из-за боковой линии с наведением на двух центровых; Учебная игра
31.03 31.03	53-54	Учет по технической подготовке	технику зачетных упражнений	выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
7.04	55	Закрепление техники ведения и передач в движении	технику ведения и передач в движении	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 x 2, броск; применять изучаемые приемы в учебной игре
7.04 14.04	56-57	Закрепление техники передач на месте и в движении,	технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска; применять

				изучаемые приемы в учебной игре
14.04	58	Закрепление передач двумя руками над головой	технику передач двумя руками над головой	выполнять передачи одной и двумя руками, повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди
21.04 21.04	59-60	Закрепление техники броска после ведения мяча	технику броска после ведения	выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре
28.04	61	Закрепление техники ловли мяча. Закрепление техники поворотам в движении	технику поворотам в движении	выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине
28.04 5.05	62-63	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	технику изучаемых приемов	Учебная игра. Броски
5.05	64	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита. Закрепление техники отвлекающих действий на бросок	технику изучаемых приемов технику отвлекающих действий на бросок	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра
12.05 12.05	65-66	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок. Контрольные нормативы	технику отвлекающих действий на бросок ОФП	выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центральным игроком, броски; Тесты на физические показатели
19.05 19.05	67-68	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок и передачу. Контрольные нормативы	технику отвлекающих действий на бросок и передач ОФП	выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центральным игроком, броски, передачи Тесты на физические показатели