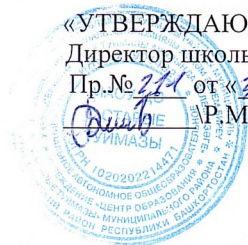


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Центр образования с. Старые Туймазы»
Муниципального района Туймазинский район
Республики Башкортостан

«СОГЛАСОВАНО»
Советник директора
по ВиВДО
Протокол № 1
От «30» 08 2023 г.
Сайфуллина Л.В. Сайфуллина

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы
Пр. № 214 от «31» 08 2023 г.
Хайдаров Р.М. Хайдаров



«Баскетбол»
Дополнительная общеразвивающая программа

Автор-составитель программы:
Шумаев Владислав Валерьевич,
Учитель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

I.Пояснительная записка.....	3
II. Содержание программы	5
III. Учебно-тематический план	7
IV.Методическое обеспечение.....	7
V.Список литературы.....	9
Приложение.....	10

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Важное место в системе физического воспитания занимает баскетбол. Преимущества этой общедоступной игры – в простоте оборудования мест занятий, в зрелищности и эмоциональности, в красоте и обилии тактических игровых вариантов. Игра требует от участников хорошей координации, ловкости, гибкости, физической силы, смелости и сообразительности. Занятие баскетболом – эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития учащихся, они способствуют укреплению костно-связного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме, совершенствованию различных его функций. Поэтому баскетбол широко используют в качестве оздоровительного средства в лечебно-профилактической работе. В процессе разнообразной тренировочной соревновательной работы воспитываются выносливость, смелость и решительность, настойчивость и самоотверженность, инициативность и дисциплинированность. Стремление к достижению общей цели во время игры приучает баскетболиста к коллективным действиям, к сотрудничеству и взаимопомощи, воспитывает чувства дружбы и товарищества. Велико эстетическое воздействие игры. В процессе занятий баскетболист достигает гармонического развития своего тела, красоты и выразительности движений. Глубокое эстетическое наслаждение играющим и зрителям доставляет спортивная борьба, слаженность коллективных действий. А массовость создает основу для роста спортивного мастерства

Актуальность. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Новизна. Программа по баскетболу охватывает большое количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься учащимся с углубленным изучением баскетбола, заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации.

Цель:

Развитие личностного потенциала учащегося, его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

Задачи:**Обучающие:**

- познакомить с историей и развитием баскетбола в Башкортостане.
- ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол.

Развивающие:

- развитие координации и быстроты движения, развитие скорости, развитие скоростно – силовых качеств
- развитие силы, выносливости

Воспитательные:

- содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

Методика. Программа является модифицированной и составлена на основе: «Баскетбол: теория и методика обучения», учебное пособие Д.И.Нестеровский. Групповые учебно-тренировочные занятия, групповые и индивидуальные теоретические занятия, восстановительные мероприятия, участие в матчевых встречах, участие в соревнованиях, зачеты, тестирования.

Контингент обучаемых. Программа предназначена для возрастной категории от 10 до 17 лет.

Объем часов. Данная программа рассчитана на 1 год обучения 102 часа.

Ожидаемые результаты. Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни, определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Будут знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития баскетбола.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Будут уметь:

- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема №1 (2 часа)

Вводное занятие

1. Основные вопросы: История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола. Правила баскетбола.

2. Требования к знаниям и умениям: Знать историю Российского баскетбола, лучших баскетболистов России как выступают команды в Российском чемпионате, азбуку баскетбола (основные технические приемы).

3. Самостоятельная работа: Самоконтроль в процессе занятий.

4. Тематика практических работ: Учебно-тренировочная игра.

Тема №2 (10 часов)

ОФП.

1. Основные вопросы: Всестороннее развитие, совершенствование и увеличение объема основных физических качеств и двигательных способностей человека.

2. Требования к знаниям и умениям: Проявление физических качеств спортсмена. Самосовершенствование.

3. Самостоятельная работа: Самоконтроль в процессе занятий.

4. Тематика практических работ: Учебно-тренировочная игра.

Тема №3 (8 часов)

Специальная подготовка.

1. Основные вопросы: Баскетбол характеризуется атлетической манерой игры, которая проявляется в борьбе за мяч на щите, в мощном прыжке при бросках и спорных мячах, взрывными, максимально быстрыми действиями в защите и нападении, в виртуозном владении мячом и собственным телом.

2. Требования к знаниям и умениям: Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

3. Самостоятельная работа: Самоконтроль в процессе занятий.

4. Тематика практических работ: Учебно-тренировочная игра.

Тема №4 (30 часов)

Техническая подготовка.

1. Основные вопросы: Передвижение: стойка баскетболиста, ходьба и бег, передвижение приставными шагами (лицом и спиной вперед, вправо, влево), остановки (шагом, прыжком), повороты, прыжки, повороты в движении, сочетание способов передвижения, сочетание способов передвижения с техническими приемами.

Ловля мяча двумя руками: на уровне груди, высокого мяча, низкого мяча, катящегося, после низкого отскока. Одной рукой: на уровне груди при встречном движении, при поступательном движении.

Передача мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, одной рукой с отскоком от пола, одной рукой снизу, одной рукой сверху, одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении, при поступательном движении.

Броски мяча: с места – двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, штрафной бросок; одной рукой сверху в движении, двумя руками (одной рукой) снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке.

Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствия.

Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

2. Требования к знаниям и умениям: Владеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.

Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения.

Владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.

Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

3. Самостоятельная работа: Самоконтроль в процессе занятий.

4. Тематика практических работ: Учебно-тренировочная игра.

Тема №5 (22 часов)

Тактическая подготовка.

1. Основные вопросы: Целесообразность применения индивидуальных, групповых и командных действий в конкретной игровой обстановке.

2. Требования к знаниям и умениям: Уметь играть в численном большинстве, играть в нападении через центрового, без центрового. Играть в системах личной защиты, зонной защиты, смешанной защиты, личного и зонного прессинга.

3. Самостоятельная работа: Самоконтроль в процессе занятий.

4. Тематика практических работ: Учебно-тренировочная игра.

Тема №6 (18 часов)

Интегральная подготовка.

1. Основные вопросы: Обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена в успешной тренировочной деятельности. В качестве основного средства интегральной подготовки выступают соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и особенностям деятельности функциональных систем и соревновательным.

2. Требования к знаниям и умениям: Уметь выполнять технические приемы и командно-технические действия в нападении и защите атаковать кольцо в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки

применять позиционное нападение и зонную защиту играть в баскетбол в условиях соревновательной деятельности.

3.Самостоятельная работа: Самоконтроль в процессе занятий.

4. Тематика практических работ: Учебно-тренировочная игра.

Тема №7 (10 часов)

Соревнования и контрольные испытания.

1.Основные вопросы: Участие в соревнования, товарищеские матчи.

2.Требования к знаниям и умениям: Использование приобретённых навыков и умений в соревновательной деятельности.

3.Самостоятельная работа: Исправление ошибок и рациональное использование навыков и умений в соревновательной деятельности.

4. Тематика практических работ: Игры.

Тема №8 (2 часа)

Итоговое занятие.

1.Основные вопросы: Подведение итогов прошедшего учебно-тренировочного года.

2.Самостоятельная работа: Анализ проведенных соревнований.

3. Тематика практических работ: Планирование следующего тренировочного года.

III.Учебно-тематический план

№	Тема	1 год	Теория	Практика
1	Введение. Теоретические сведения.	2	2	0
2	ОФП	10		10
3	Специальная подготовка	8	2	6
4	Техническая подготовка	30	4	26
5	Тактическая подготовка	22	4	18
6	Интегральная подготовка	18	2	16
7	Соревнования и контрольные испытания	10	2	8
8	Итоговое занятие	2	2	0
9	Всего:	102	18	84

IV.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Реализация данной программы включает в себя:

Методы:

1. Методы применяемые по источнику знаний:

- словесный (Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала).
- наглядный (показать, выполнить самому педагогу)
- практический (индивидуальная работа с детьми)

Приемы: поощрение, взаимопомощь детей, похвала, определение качества продуктивной деятельности.

Формы занятий и организации учебно-воспитательного процесса:

-Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

-Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования

-Практический метод

-Игровой метод

-Соревновательный метод

Дидактический материал: инструкционные карты.

Техническое оснащение: Для реализации программы необходимо материально-техническое обеспечение: спортивный зал с рабочими местами для проведения занятий (в соответствии с Сан ПиНом от 04.07.2014 N 41 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования).

Для занятий в баскетбольных секциях необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами – 4 штуки.
4. Стойка для обводки – 6 штук.
5. Гимнастическая стенка – 6 пролетов.
6. Гимнастическая скамейка – 4 штуки.
8. Гимнастические маты – 3 штуки.
9. Скалки – 30 штук.
10. Мячи набивные 2,5кг. – 10 штук.
12. Мячи баскетбольные – 30 штук.
13. Насос ручной со штуцером – 1 штука.
15. Рулетка – 1 штука.
16. Макет площадки с фишками – 1 комплект

Формы подведения итогов реализации программы:

Выступления на соревнованиях чемпионата школьной баскетбольной лиги «КЭС-БАСКЕТ», спартакиады школьников республики Башкортостан муниципального,

зонального и республиканского этапа. Участие в матчевых встречах. Участие в соревнованиях. Зачеты, тестирования

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

I. Нормативно-правовые документы

1. Закон Республики Башкортостан "Об образовании в Республике Башкортостан" от 1 июля 2013 года №696-з.
2. Конвенция ООН «О правах ребенка».
3. Конституция Российской Федерации.
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р.
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
6. Указ Президента РФ от 01.06.2012 № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».
7. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ

II. Основной список

1. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2011.
2. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.
3. Официальные правила баскетбола ФИБА 2014. Утверждены ЦБ ФИБА 2014.
4. Орлан И.В. «Баскетбол основы обучения»: учебное пособие-Волгоград 2011
5. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012

III. Дополнительный список

1. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2013.
2. «Физическая культура» Л.Е. Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях-М.: Просвещение, 2012
3. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А.Копылов.-М.: Просвещение, 2013

IV. Интернет-ресурсы

<http://my-life-basketball.ru>
<http://infourok.ru>
<http://obg-fizkultura.ru>
nsportal.ru Школа Физкультура и спорт
<http://www.kes-basket.ru/>
<http://www.slamdunk.ru>

Приложение 1

Учебно-тематический план

№	Тема	Всего	Теория	Практика	По плану	По факту
1	Вводное занятие. Физическая культура –важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП.	2	1	1		
2	История развития баскетбола. Прыжки толчком с двух ног. Техника передвижения приставными шагами.	2	1	1		
3	Передача мяча двумя руками от груди. Единая спортивная классификация.	2	1	1		
4	Тактика нападения. Техника передвижения при нападении.	2		2		
5	СФП. Способы ловли мяча.	2		2		
6	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	2	1	1		
7	ОФП. Бросок мяча двумя руками от груди.	2		2		

8	Физическая подготовка юного спортсмена. СФП.	2	1	1		
9	Взаимодействие трех игроков «треугольник»	2	1	1		
10	Техника ведения мяча. Ведение мяча с переводом в другую руку.	2		2		
11	Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. СФП.	2	1	1		
12	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2		2		
13	Сущность и назначение планирования, его виды. ОФП.	2	1	1		
14	Ловля двумя руками «низкого мяча». Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	2		2		
15	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	2	1	1		
16	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Контрольные испытания.	2		2		
17	Командные действия в нападении.	2	1	1		
18	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Учебная игра.	2		2		

19	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП.	2	1	1		
20	Многократное выполнение технических приемов.	2		2		
21	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2		2		
22	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП.	2		2		
23	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. ОФП.	2	1	1		
24	Командные действия в нападении. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	2		2		
25	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2		2		
26	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Индивидуальные действия при нападении.	2	1	1		

27	Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП.	2	1	1		
28	Бросок мяча одной рукой от плеча. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	2		2		
29	Общая характеристика спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Учебная игра.	2	1	1		
30	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	2	1	1		
31	Совершенствование техники передачи мяча. Техническая подготовка юного спортсмена.	2	1	1		
32	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	2		2		
33	Действия одного защитника против двух нападающих.	2		2		
34	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2		2		
35	Ведение мяча с изменением направления, с обводкой препятствия.	2		2		
36	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	2		2		
37	Защитные стойки. Защитные передвижения.	2		2		
38	Переключение от действий в нападении к действиям в	2		2		

	защите.					
39	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	2		2		
40	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	2		2		
41	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.	2		2		
42	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	2		2		
43	Техника овладения мячом.	2		2		
44	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2		2		
45	Совершенствование техники ведения мяча. ОФП.	2		2		
46	Контрольные испытания. СФП.	2	1	1		
47	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2		2		
48	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	2		2		
49	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная	2		2		

	игра.					
50	СФП. Учебная игра.	2		2		
51	Итоги прошедшего спортивного года.	2	2			

Всего: 102 ч.