

Таймырское муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Хатангская средняя школа-интернат»

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Протокол № 12

от «25» 05 2024 года

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор ТМКОУ «Хатангская
средняя школа - интернат»

Вас Васильева Е.В.

«30» августа 2024 года

Дополнительная общеобразовательная программа

«Баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы – базовый

Возраст обучающихся – 14-18 лет

Срок реализации – 1 год (136 часов)

Составитель:

Молчанов Александр Сергеевич

педагог дополнительного

образования

с.п. Хатанга

2024 – 2025 уч. год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа секции «Баскетбол» составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Типовым Положением «Об образовательном учреждении дополнительного образования детей», Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 24.10.2012 № 325, примерной программой по баскетболу для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, программа допущена Федеральным агентством по физической культуре и спорту.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса баскетболистов на спортивно-оздоровительном этапе.

Программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность. Предназначена для работы с учащимися 5-11 классов, проявляющие интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Баскетбол» школьной программы.

Актуальность программы.

Актуальность программы основывается на интересе и потребностях обучающихся и их родителей.

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно - массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне сельского поселения, матчевые встречи). Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Появляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Уровень программы.

По уровню освоения программа «Баскетбол» является базовым.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игр в баскетбол, развитию физических

способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Место реализации программы.

Программа реализуется в спортивном зале, оснащённом необходимым оборудованием, по адресу: 647460, Россия, Красноярский край, Таймырский Долгано-Ненецкий муниципальный район, село Хатанга, улица Таймырская, дом 40.

Характеристика контингента обучающихся.

Программа реализуется в спортивной секции – секция «Баскетбол» и адресована учащимся 14-18 лет. Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие. Состав группы постоянный в течении учебного года. Программа реализуется в групповой форме и наполняемость в группах составляет не менее 12 человек.

Срок реализации и объем учебных часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения: базовый уровень – 1 год обучения – 136 часов, включая спортивные мероприятия, соревнования.

Режим занятий.

В соответствии правилами и нормами занятия проводятся 4 раза в неделю еженедельно, продолжительностью 1 академический час (академический час = 45 минут). Обучение предполагает групповую работу.

Форма обучения включает в себя: теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия.

Формы и методы обучения.

Программа реализуется в очной форме. Основная форма занятий – групповая. Характеристика группы: разновозрастная.

Методы, используемые на занятиях:

- словесные (беседы, объяснение);
- метод показа;
- игры (игры на развитие внимания, собранности, сосредоточенности, координацию движения; на снятие страхов и повышение уверенности в себе; на снятие мышечного зажима).

Ожидаемые результаты.

По окончании обучения по программе «Баскетбол» обучающиеся получают общее представление о баскетболе, смогут проявить свои спортивные способности. Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности.

Цели и задачи программы.

Цель: формирование умений, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи:

образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта;
- обучить технике и тактике двигательных действий.

воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

оздоровительные

- укреплять физическое и психологическое здоровье;
- содействовать физическому развитию;
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность. Предназначена для работы с учащимися 5-11 классов, проявляющие интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Баскетбол» школьной программы.

Учебный план 8–11 классов

| № п/п | Перечень разделов | Количество часов | Теория | Практика |
|-------|---|------------------|--------|----------|
| 1 | Техника безопасности по баскетболу Правила игры, личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. | 4 | 4 | - |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка. | 20 | 2 | 18 |
| 3 | Совершенствование тактики и техники игры. | 30 | 2 | 32 |
| 4 | Совершенствование техники владения и овладения мячом. | 32 | 2 | 30 |
| 5 | Контрольные игры, соревнования. | 4 | - | 4 |
| 6 | Тестирование | 2 | - | 2 |
| | Итого: | 102 | 12 | 124 |

Содержание учебного плана программы 2-го года обучения

1. Вводное занятие

- Правила техники безопасности
- Правила поведения в спортзале
- Правила проведения разминки
- Правила личной гигиены после занятий
- Оказание первой помощи при травмах и ушибах

2. Общая и специальная физическая подготовка

- Повторение + бег вверх по лестнице
 - Рывок на 15-20 м с вращением мяча вокруг корпуса
 - Передача мяча во время скоростного бега
3. Совершенствование тактики и техники игры
- Повторение
 - Прыжки толчком двух ног, одной ноги
 - Перемещение в защитной стойке, вперед, назад, в стороны
 - Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча
 - Выбор способа передачи в зависимости от расстояния
 - Взаимодействие трех игроков
 - Командные действия с использованием изученных групповых взаимодействий
 - Выбор места и способа противодействия нападающего без мяча
 - Действия одного защитника против двух нападающих
4. Совершенствование техники владения и овладения мячом
- Ловля катящегося мяча
 - Передача двумя руками снизу и с отскоком от пола
 - Броски одной рукой от плеча, сверху
 - Ведение с изменением высоты отскока, направления, правой левой руками
 - Вырывание мяча
 - Выбивание мяча
 - Перехват мяча
5. Контрольные игры, соревнования
- Организация и проведение соревнований
 - Правила соревнования
 - Расписание игр
6. Тестирование

Планируемые результаты.

Обучающиеся секции «Баскетбол» по окончании изучения программного материала к концу будут знать:

- об особенностях зарождения и историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и мире;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- олимпийские игры современности
- правила техники безопасности;
- основы личной гигиены;
- оказание помощи при травмах и ушибах;
- названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (тестирование) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил по баскетболу;
- жесты судьи по баскетболу;
- игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами б/б.

Обучающиеся будут уметь:

- делать разминку;
- вести мяч;
- делать основные движения;
- бросать мяч в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов;
- демонстрировать ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения;
- ловить и передавать мяч двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
- переключаться от индивидуальных действий к командным и на оборот;
- бегать в равномерном темпе до 30 минут;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил.

Обучающиеся будут владеть:

- тактика – техническими приемами баскетбола;
- основами приема судейства игры в баскетбол.

Личностные.

- 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

- 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 распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку.

Формы аттестации и оценочные материалы.

Способ определения результативности – аттестация учащихся.

Аттестация учащихся проводится два раза в год: декабрь и май.

- тестирование обучающихся по пройденному материалу;
- наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований;
- мониторинг результатов по окончанию курса обучения;
- контроль соблюдения техники безопасности;

Контрольные тесты (требования к учащимся)

| № | Тесты | Класс | Оценка | | | | | |
|----|---|-------|--------|-----|------|------|-----|------|
| | | | «5» | | «4» | | «3» | |
| | | | М | Д | М | Д | М | Д |
| 1. | Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно | 5 - 6 | 10 | 11 | 10,5 | 11,5 | 11 | 12 |
| | | 7 | 8,8 | 9,8 | 9,0 | 10 | 9,3 | 10,3 |
| | | 8 | 8,5 | 9,5 | 8,8 | 9,7 | 9,0 | 10 |
| | | 9 | 8,4 | 9,4 | 8,7 | 9,6 | 9,0 | 10 |
| 2. | Челночный бег 3x10 м. с ведением мяча | 5 - 6 | 8,6 | 9,0 | 8,9 | 9,2 | 9,2 | 9,4 |
| | | 7 | 8,3 | 8,6 | 8,5 | 8,8 | 8,8 | 9,0 |
| | | 8 | 8,1 | 8,5 | 8,4 | 8,7 | 8,7 | 9,0 |
| | | 9 | 8,0 | 8,4 | 8,3 | 8,6 | 8,6 | 9,0 |
| 3. | Штрафной бросок (из 10 бросков) | 5 - 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 7 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 8 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| | | 9 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 4. | Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток) | 5 - 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| | | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| | | 9 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| 5. | Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек. (количество раз) | 5 - 6 | 19 | 18 | 18 | 17 | 17 | 16 |
| | | 7 | 20 | 19 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| | | 8 | 21 | 20 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| | | 9 | 22 | 20 | 20 | 19 | 19 | 19 |

Тематическое планирование по баскетболу 4 часа в неделю

| № п/п | Тема | Дата занятия |
|-------|---|--------------|
| 1. | Теоретические сведения. Инструктаж по ТБ. Судейство. | |
| 2. | Бросок мяча над головой сбоку (крюком) после ведения, после ловли в движении. Бросок двумя руками над головой с преодолением сопротивления двух противников. Учебная игра 5x5 | |
| 3. | Передачи двух нападающих против одного защитника. Игра 2x2, 3x3, 4x4 | |

| | | |
|-----|---|--|
| 4. | ОФП. Кросс 40 мин. Учебная игра 5х5 | |
| 5. | Борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочившим мячом после неудачного броска издали. Передача в тройках. Учебная игра 5х5 | |
| 6. | ОФП выпрыгивание вверх с набивными мячами. Броски и ловля в прыжке баскетбольного мяча у стены. Учебная игра 5х5 | |
| 7. | Эстафеты. Челночный бег, передачи, ведения, броски в кольцо. Индивидуальная защита. Игра | |
| 8. | Кросс 30 мин., ускорение на отрезках 4х30. Футбол. | |
| 9. | Прыжки толчком двух ног 8-10 раз. Передачи мяча в парах 15-20 раз, челночный бег 10х10 3-4 раза | |
| 10. | Штрафные броски 8 раз, прыжки на месте, челночный бег 6х10. Учебная игра 5х5 | |
| 11. | Мини - баскетбол на маленьких площадках 2 тайма по 40 мин. | |
| 12. | Кросс 40 мин. Волейбол. | |
| 13. | Персональная защита. Нападения 2х2, 3х3, 4х4 | |
| 14. | Тактика нападения. Учебная игра 5х5 | |
| 15. | Совершенствование нападения и защиты в учебной игре 5х5 | |
| 16. | ОФП. Тактика нападения. Учебная игра | |
| 17. | Совершенствование нападения и защита. Учебная игра 5х5 | |
| 18. | Кроссовая подготовка 40 мин. Волейбол с двумя мячами | |
| 19. | Тактика нападения. Учебная игра 5х5 | |
| 20. | Совершенствование нападения и защита. Учебная игра 5х5 | |
| 21. | Тактика нападения. Учебная игра | |
| 22. | Совершенствование нападения и защиты | |
| 23. | ОФП. Работа с тяжелыми перекл. 2х8 поднятие штанги 2х20, присед. 2х50. Футбол. | |
| 24. | Совершенствование технических заданий. | |
| 25. | Зонная игра 2х2, 3х3, 5х5 | |
| 26. | Передачи, броски. Техническая игра по номерам. Учебная игра 5х5 | |
| 27. | Тактическая игра. Игра с набивным мячом. Учебная игра 5х5 | |
| 28. | Соревновательная тренировка 2т. 40 мин. | |
| 29. | Совершенствование тактики в учебной игре 5х5 | |
| 30. | Кроссовая подготовка 2000м., ускорение на отрезках. Футбол. | |
| 31. | Броски. Ведение, передачи в прыжке. Ведение с изменением направления по сигналу тренера. Учебная игра 5х5 | |
| 32. | Перемещения в парах приставным шагом, боком вправо, влево (лицом друг к другу) броски 15-20 раз. Учебная игра. | |
| 33. | Бег зигзагами змейкой, ускорения со старта. Повороты 180 ⁰ и 360 ⁰ , задания на ускорения с мячами. Учебная игра. | |
| 34. | Учебная игра 2х2, 3х4, 3х5 | |
| 35. | Соревновательная тренировка 2т. 40 мин. | |
| 36. | Тактическая игра. ОФП. | |
| 37. | Эстафеты с ведением мяча и броском в корзину. Подбор мяча после отскока в случае не попадания в корзину. Учебная игра 5х5 | |
| 38. | Штрафные броски 3-х очковые. Броски из различных позиций. Передача на дальность, точность. Учебная игра 5х5 | |
| 39. | Мини-баскетбол на маленьких площадках. Учебная игра 5х5 | |
| 40. | Футбол 2т. 40 мин. | |
| 41. | Разбор тактических позиций. Учебная игра 5х5 | |

| | | |
|-----|---|--|
| 42. | Вращать мяч вокруг шеи вправо на уровне пояса, на уровне коленей перебрасывая из одной руки в другую под ногами. Учебная игра 5x5 | |
| 43. | Удерживая мяч двумя руками за головой отпустить его развести руки за спину и поймать мяч. Учебная игра 5x5 | |
| 44. | Кросс 3000 метров | |
| 45. | ОФП. Поднимание туловища, прыжки, гибкость. | |
| 46. | СФП. Броски штрафные, с 3-х очковой линии, ведение. Броски из-под щита. Учебная игра. | |
| 47. | Кросс 40 мин. Учебная игра 5x5 | |
| 48. | Тактические игры. ОФП. | |
| 49. | Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения. Правила судейства. Перемещения приставными шагами, скрестным шагом, остановки. | |
| 50. | Мини-баскетбол | |
| 51. | Передачи мяча от плеча левой, правой рукой из-за головы. Ведение. Перемещение. | |
| 52. | Соревнования | |
| 53. | Соревнования | |
| 54. | Игровая тренировка. СФП. | |
| 55. | Игровая тренировка. СФП. | |
| 56. | Игровая тренировка. СФП. | |
| 57. | Передвижение игрока спиной вперед, боком приставными шагами. Броски в парах после передачи. Учебная игра. Гимнастические упражнения | |
| 58. | Передачи по диагонали. Учебная игра. | |
| 59. | Беговые упражнения со старта лежа передать мяч. Учебная игра 5x5 | |
| 60. | Бег с мячом, броски левой, правой рукой. Передачи. Учебная игра 3x2, 5x5 | |
| 61. | ОФП. Поднимание туловища, выпрыгивание с мячом. Челночный бег. Броски. Ведение с изменением направления. Учебная игра 5x5 | |
| 62. | Передача мяча об стену. Прыжки через предметы. Учебная игра 2x3, 5x5 | |
| 63. | ОФП с мячом, броски со штрафной одной двумя руками в движении. Учебная игра 5x5 | |
| 64. | Перемещения, остановки прыжком. Передачи. Учебная игра 5x5 | |
| 65. | Передачи мяча с траекторией области ведения, броски, перемещения. Учебная игра 5x5. Гимнастические упражнения. | |
| 66. | Персональная защита. Нападение. Учебная игра 5x5. Кроссовая подготовка. | |
| 67. | Ведение правой, левой, остановка, передачи. Учебная игра 3x2, 5x5. Акробатические упражнения. | |
| 68. | СФП. | |
| 69. | Ведение мяча по кругу. Ведение мяча по кругу. Передачи, броски. Учебная игра 5x5 | |
| 70. | Взаимодействие нападающих и защитников одновременно. Учебная игра 5x5 | |
| 71. | ОФП. Кросс 1000м. Прыжки | |
| 72. | Перемещение спиной вперед. Приставным шагом. Учебная игра 5x5 | |
| 73. | Персональная защита. Ведение мяча в слепую. Передача мяча по звуку. Учебная игра | |
| 74. | Броски, передачи в прыжке. Ведение в приседе. Учебная игра 3x3, 3x2, 5x5 | |

| | | |
|------|--|--|
| 75. | Игра с мячом по сигналу, ведение с указанием изменения направления. Передачи. Учебная игра 5x5 | |
| 76. | ОФП с отягощением. Ведение двух мячей. Учебная игра 5x5 | |
| 77. | Кросс 15 мин. Игра в защите. Учебная игра 3x3, 5x5 | |
| 78. | Защита в нападении. Ведение с изменением направления. Учебная игра 5x5 | |
| 79. | ОФП. Персональная защита. Учебная игра | |
| 80. | Ведение левой, правой, броски в кольцо в прыжке. Учебная игра | |
| 81. | Подвижные игры с мячом, бросками, передачами по сигналу | |
| 82. | Кросс 1000м. Броски из-под щита в кольцо. Передачи на дальность. Учебная игра 5x5 | |
| 83. | Ведение в парах, тройках. Защита. Учебная игра 3x3, 5x5 | |
| 84. | ОФП. Кросс 1500м. ускорения на отрезках. Игра 5x5 | |
| 85. | ОФП. Кросс 1000м. Ускорения на отрезках. Поднимание тяжестей | |
| 86. | Персональная защита. Передачи в движении. Учебная игра 5x5 | |
| 87. | Ведение, перемещение. Броски. Остановки. Учебная игра 5x5 | |
| 88. | Передачи в тройках, ведение по кругу. Броски. Учебная игра 3x2, 5x5 | |
| 89. | Соревновательная тренировка | |
| 90. | Ведение, остановка, броски и съем мяча. Учебная игра 2x2, 3x2, 5x5 | |
| 91. | ОФП. Подтягивание, поднимание штанги. Приседание 50 раз 2 подхода | |
| 92. | Соревновательная тренировка 2т по 40 мин. | |
| 93. | Броски, перемещение по всему залу. Игра в защите. Учебная игра 5x5 | |
| 94. | ОФП. Кросс 1000м. Эстафетный бег 4x100м. Учебная игра 5x5 | |
| 95. | Прыжки с мячом и поворот. Броски с поворотом. Учебная игра 5x5 | |
| 96. | Кросс 1000м. по пересеченной местности. Футбол. | |
| 97. | Передачи мяча в тройках. Перемещения. Остановки. Учебная игра 5x5 | |
| 98. | СФП. Броски в кольцо, ведение, передачи | |
| 99. | Передачи из-за головы от плеча одной рукой. Учебная игра | |
| 100. | Тактическое занятие. Перемещение игроков | |
| 101. | ОФП. Подтягивание, прыжки, поднимание туловища, гибкость | |
| 102. | Соревновательная тренировка со сменой игроков по командам 2т по 40м | |

Список литературы для педагогов

1. Гомельский А.Л. Баскетбол. Секреты мастерства. - М.:1997г.
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. - М.: Академия. 2004г;
3. Официальные правила баскетбола. - М.: СпортАкадемПресс 2000г;
4. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации при работе с детьми. Школа баскетбола. - Самара. 2002г.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. – М.: НИК СОРТЭЛ. 2002г;
2. Билл Гатмен., Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. - М.: АСТ. 2007г;
3. Джерри В., Краузе, Дон Майер. Баскетбол. Навыки и упражнения. - М.: АСТ. 2006г;

3. Гомельский Е. Игра гигантов. - М.: ВАГРИУС. 2004г;
4. Зимин А.Л. Детский баскетбол. - М.: 2010г;
5. Зимин А.Л. Первые шаги в баскетболе. - М.: 2011г;
6. Костинова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. - М.: 2002г;
7. Яхонтов Е.Р., Генхин З.А. Баскетбол. - М. 2009г.