

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Северская гимназия»

СОГЛАСОВАНО
Решением педагогического совета
Протокол от «29» мая 2024 года
№ 2

Утверждаю

С.В. Высоцкая,
директор МБОУ «Северская гимназия»
Приказ от «29» мая 2024г. № 374

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дополнительному образованию
Баскетбол

Составил:
Грибченко Игорь Валерьевич,
учитель физической культуры
высшей категории

г. Северск

2024г.

ПРОГРАММА

дополнительного образования
«Баскетбол»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе нормативных документов, в соответствии с Законом Российской Федерации " Об образовании", Федеральным законом от 13.01.1996 года №12-ФЗ, рекомендациями Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих работу спортивных школ, а также в соответствии с Типовым планом-проспектом учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР (приказ Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001 года №390 "Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР"). Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденным Постановлением Правительства Российской Федерации от 22.02.1997 №212 (с изменениями и дополнениями).

НАПРАВЛЕННОСТЬ представленной программы—физкультурно-оздоровительная. Разработана на основе государственной программы для ДЮСШ по баскетболу. Содержание представленной программы адаптировано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 90 минут. Возраст занимающихся 5-9 классы. наполняемость группы 15 человек. Большое внимание уделяется специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. 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, приём, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ—формирование физической культуры занимающихся.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ :

расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями посредством игры в баскетбол и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;

совершенствование функциональных возможностей организма;

формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

формирование умений в организации и судействе спортивной игры "баскетбол"

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

1.Контрольное тестирование по ОФП и СФП: таблица прилагается.

2.Участие в соревнованиях:

-школьных;

-городских.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ:

Оценка уровня подготовки учащихся проводится в форме тестирования по ОФП и СФП;

участие учащихся как во внутришкольных так и городских соревнованиях;

привитие интереса к систематическим занятиям спортом;

знание элементарных правил игры в баскетбол;

умение применять в игре полученные знания, умения и навыки игры в баскетбол.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основная форма работы: групповая , индивидуальная и фронтальная.

Методы тренировки;

групповой,

индивидуальный,

игровой,

соревновательный.

Для реализации представленной программы необходимо:

- Спортивный зал;
- Баскетбольные мячи;
- Гимнастические скамейки;
- Скакалки;
- Набивные мячи;
- Гантели;
- Гимнастический конь;
- Гимнастическая перекладина;
- Гимнастический канат.

Программа рассчитана в том числе и для обучения детей с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) и детей-инвалидов.

Программа обеспечивает реализацию прав детей с ОВЗ и детей-инвалидов на участие в программах дополнительного образования, что является одной из важнейших задач государственной образовательной политики. Расширение образовательных возможностей этой категории обучающихся является наиболее продуктивным фактором социализации детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья в обществе.

Программа Баскетбол решает проблему реализации образовательных потребностей детей, относящихся к данной категории, защиты прав, адаптации к условиям организованной общественной поддержки их творческих способностей, развития их жизненных и социальных компетенций.

Получение детьми-инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья данной категории дополнительного образования способствует социальной защищенности на всех этапах социализации, повышению социального статуса, становлению гражданственности и способности активного участия в общественной жизни и в решении проблем, затрагивающих их интересы.

Дополнительное образование для детей с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) означает, что им создаем условия для вариативного обучения по программе дополнительного образования, что позволяет им осваивать социальные роли, расширять рамки свободы выбора при определении своего жизненного пути.

Успешным освоением представленной программы является:

- Выступление учащихся на школьных и городских соревнованиях;
- Выполнение контрольных нормативов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА ГОД

№ п/п	Виды спортивной подготовки	кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка.	5
2.	Техническая подготовка.	50
	2.1 Имитационные упражнения без мяча	5
	2.2. ловля и передача мяча	15
	2.3. Ведение мяча	10
	2.4. Броски мяча	20
3.	Тактическая подготовка	40
	3.1. Действия игрока в защите	20
	3.2. Действие игрока в нападении	20
4.	Физическая подготовка	24
	4.1. Общая физическая подготовка	12
	4.2. специальная физическая подготовка	12
5.	Участие в соревнованиях	10
6.	Тестирование	5
	ИТОГО:	134

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, шведская стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекуты).

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх -вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий. против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полукотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения мяча.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Выравнивание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	тема занятий	КОЛ-ВО часов	дата

1-2	Инструктаж по ОТ при проведении занятий по спортивным играм (баскетбол) ИОТ № 025-08. Ведение баскетбольного мяча. ОФП.	2	
3-4	Ведение б/мяча с изменением скорости, высоты отскока, направления. Уч. игра.	2	
5-6	Ведение б/мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча на месте в парах.	2	
7-8	Ловля и передача мяча на месте в парах. Броски б/мяча по кольцу с места.	2	
9-10	Передача мяча со сменой мест. Броски б/мяча по кольцу после ведения. Уч. игра.	2	
11-12	Броски б/мяча по кольцу после ведения. Уч. игра.	2	
13-14	Передача б/мяча в парах в движении. Броски б/мяча по кольцу с места. Уч. игра.	2	
15-16	Передача б/мяча в парах в движении. Уч. игра.	2	
17-18	Броски б/мяча по кольцу после ведения. Уч. игра.	2	
19-20	Ведение б/мяча с изменением направления и высотой отскока. ОФП. Уч. игра	2	
21-22	Эстафеты с б/мячами. Штрафные броски. Уч. игра.	2	
23-24	Повороты на месте. Передача б/мяча одной рукой на месте. Уч. игра.	2	
25-26	ОФП. Подвижные игры с элементами б/бола.	2	
27-28	Ведение б/мяча с изменением направления. Эстафеты.	2	
29-30	ОФП. Броски б/мяча по кольцу с места после ведения. Уч. игра.	2	
31-32	Штрафной бросок. Личная защита. Уч. игра.	2	
33-34	Ведение б/мяча. Бросок б/мяча по кольцу после ведения. Передача мяча в движении в тройках. Уч. игра.	2	
35-36	Ведение б/мяча с изменением направления. Броски б/мяча по кольцу после ведения. Уч. игра	2	
37-38	ОФП. Эстафеты с б/мячом. Передачи на месте. Уч. игра.	2	
39-40	ОФП. Подвижные игры с б/мячом.	2	
41-42	Ловля и передача мяча б/мяча. Подвижные игры.	2	
43-44	Ведение б/мяча с изменением скорости и высоты отскока. Эстафеты. Уч. игра.	2	
45-46	Броски б/мяча по кольцу после ведения. Броски б/мяча по кольцу с места со средней дистанции. Уч. игра	2	
47-48	Броски б/мяча по кольцу после отскока от щита. Уч. игра.	2	
49-50	Броски б/мяча с места со средней дистанции. Передачи б/мяча в тройках. Уч. игра.	2	
51-52	ОФП. Эстафеты с б/мячом. Ведение б/мяча. Уч. игра.	2	
53-54	Техника перемещения игрока в нападении. Уч. игра.	2	
55-56	Техника перемещения игрока в нападении. Броски б/мяча по кольцу после ведения. Уч. игра.	2	
57-58	Техника перемещений игрока в защите. Броски б/мяча со средней дистанции. Уч. игра	2	
59-60	Техника перемещения игрока в защите. Передача б/мяча в движении в тройках. Уч. игра.	2	
61-62	Техника овладения мячом и противодействие в защите. Броски б/мяча с места после ведения.	2	
63-64	ОФП. Круговая тренировка. Уч. игра.	2	
65-66	Передача б/мяча двумя руками с отскоком от пол. Передача б/мяча в прыжке. Уч. игра.	2	
67-68	Броски б/мяча в корзину с отскоком от щита. ОФП. Уч. игра.	2	
69-70	Броски б/мяча в прыжке. Добивание. Уч. игра.	2	
71-72	Игра в защите. Действия против игрока без мяча, с мячом.	2	

	Уч. игра.		
73-74	Взаимодействие двух игроков в защите, трех игроков. Штрафной бросок. Уч. игра.	2	
75-76	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Подбор мяча после броска. Уч. игра.	2	
77-78	Накрывание, перехваты. Броски мяча под углом к щиту. Уч. игра.	2	
79-80	Техника владения мячом в нападении. Броски б/мяча по кольцу параллельно щиту. Уч. игра.	2	
81-82	Передача б/мяча в парах в движении с атакой на кольцо против защитника. Штрафной бросок. Уч. игра.	2	
83-84	Взаимодействие двух игроков в нападении против одного защитника. Броски б/мяча со средней дистанции. Уч.игра.	2	
85-86	Взаимодействие 3 игроков в нападении против 2 защитников. Уч. игра.	2	
87-88	Взаимодействие 2 игроков в нападении. Заслоны. Уч. игра с заданиями.	2	
89-90	ОФП. Круговая тренировка. Броски б/мяча со средней дистанции. Уч. игра.	2	
91-92	Техника защиты. Перехват б/мяча. Выбивание. Уч. игра.	2	
93-94	Техника передвижений игрока в защите. Броски б/мяча в прыжке. Уч. игра.	2	
95-96	Тактика нападения. позиционное нападение. Штрафные броски. Уч. игра с заданиями.	2	
97-98	Сов-ние передач б/мяча. Выбивание мяча при ведении. Уч. игра.	2	
99-100	Атака 2 нападающих против одного защитника. Броски б/мяча по кольцу со средней дистанции. Уч. игра.	2	
101-102	Выбивание б/мяча при ведении. Броски б/мяча в прыжке. Уч. игра.	2	
103-104	Добивание мяча в корзину. Броски б/мяча в прыжке. Уч. игра.	2	
105-106	Совер-ние техники игры. Обучение быстрого прорыва. Уч. игра.	2	
107-108	Передача б/мяча в тройках. Сов-ние быстрого прорыва. Уч. игра.	2	
109-110	Сов-ние техники игры. Сов-ние быстрого прорыва. Броски б/мяча параллельно щиту. Уч. игра.	2	
111-112	Совер-ние техники игры. Борьба за мяч отскочивший от щита. Уч. игра.	2	
113-114	ОФП. Совер-ние передач мяча. Совер-ние бросков б/мяча по кольцу со средней дистанции. Уч. игра.	2	
115-116	Борьба за мяч после штрафного броска. Совер-ние техники игры. Уч. игра.	2	
117-118	ОФП. Броски с сопротивлением. Броски б/мяча со средней дистанции. Уч. игра.	2	
119-129	Участие в соревнованиях в течении учебного года.	10	
130-134	Тестирование занимающихся в течении года	5	
	ИТОГО:	134	часа

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
(требования к учащимся)

№ п/п	ТЕСТЫ					
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3м). Отрезок	12	10	8,8	8,5	8,2

	15м туда и обратно (с).					
2.	Челночный бег 3X10м с ведением мяча (сек.).	8,8	8,6	8,3	8,1	8,0
3.	Штрафной бросок (10 бросков).	4	5	6	7	9
4.	Броски мяча в кольцо после ведения (10 попыток),	4	5	6	7	9
5.	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз).	16	19	20	21	25

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. А.Зинин. Детский баскетбол.
2. С. Боникин. Уроки по баскетболу.
3. Ю. Портных., Е. Яхонтов. Энциклопедия баскетбольных упражнений.
4. В.Т. Чичикин, П.В. Игнатъев. «Проектирование учебного процесса по физической культуре в образовательном учреждении».