


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная школа с. Солдатское
Липецкой области Тербунского муниципального района**

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол №1 от 30.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБОУ ОШ с.Солдатское
№ 78 от 01.09.2022 г.
Директор школы  В.В.Оленин



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ИГРАЕМ В БАСКЕТБОЛ»**

**Возраст учащихся 12 — 17 лет
Срок реализации программы — 34 часа**

Автор-составитель:
Бакин Владимир Витальевич,
учитель физической культуры

с. Солдатское

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Цель и задачи	4
3. Планируемые результаты освоения	4-5
4. Учебный план	5
5. Календарный учебный график	5
6. Содержание программы	5-6
7. Организационно-педагогические условия.....	6-7
8. Оценочные и методические материалы	7-9

Приложение

Рабочая программа по курсу «Баскетбол»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Играем в баскетбол» (далее - программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- действующими нормами СанПин;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (приложение к письму МОиН РФ от 18.11.15 № 09-3242).

Программа направлена на укрепление здоровья и гармоничного развития детей и подростков, воспитывает морально-волевые качества и устойчивый интерес к занятиям.

Баскетбол – один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия Баскетболом улучшают работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений, воспитываются чувства дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, занимающихся приучаются мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Программа ориентирована на детей 12-17 лет. Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом спорта. Наполняемость в группах составляет до 15 человек.

Срок реализации программы- 34 часа.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практические, комбинированные, соревновательные.

Цель и задачи программы

Цель программы:

- создание условий для полноценного физического развития; формирование культуры здорового, безопасного образа жизни; укрепление здоровья; организация свободного времени детей и подростков.

Задачи

Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам баскетбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность, моральные и волевые качества;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

Планируемые результаты освоения программы

Учащиеся в конце обучения должны знать:

- основы истории развития баскетбола в России;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- правила игры в баскетбол, а также актуальные, вступившие в силу изменения в них, жесты и механику судей баскетбольного матча.
- основы тактики нападения и защиты;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

Учащиеся в конце обучения должны овладеть:

- техникой приема и передачи мяча, дриблингом-ведением мяча с различной высотой, частотой удара и с различной скоростью;
- техническим исполнением броска индивидуально для каждого исходя из физических, моторных и психологических качеств.

Учащиеся в конце обучения должны уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия баскетбола, научиться использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физических упражнениях, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Учебный план

№	Наименование курса	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
1.	Баскетбол	34	Соревнования

Календарный учебный график

Начало обучения: 01 сентября.

Окончание периода обучения: 30 мая.

Срок реализации программы – 34 недели, включая каникулярное время.

Режим занятий – 1 раз в неделю.

Продолжительность занятий – 45 минут.

Промежуточная аттестация проводится по окончании реализации программы на последнем занятии.

Количество учащихся в группе: до 16 человек.

Форма проведения занятий – групповая.

форма организации – спортивная секция.

Содержание программы

1. Основные принципы построения тренировки.

Теория. Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Знакомство с группой. Правила поведения в зале. Правила составления тренировочного комплекса упражнений. Питьевой режим во время тренировки. История развития баскетбола.

Практика. Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса. Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины. Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса. Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировки.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма. Гигиена, закаливание, режим дня и питание. Инструктаж по выполнению упражнений.

Практика. Общеразвивающие упражнения: с весом собственного веса, с партнером, с предметами. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Передвижение правым - левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста.

3. Tактическая подготовка «Техника и тактика игры».

Теория. Беседа о самоконтроле, оказании первой помощи при травмах. Техника и тактика игры.

Практика. Имитация защитных действий против игрока нападения. Ловля и передача мяча. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. Ловля мяча после полупрыжка. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Прыжок вверх - вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами с разной скоростью в одном и в разных направлениях. Передвижение правым - левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Ловля и передача мяча Передача одной рукой с шагом вперед. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола в движении. Ловля мяча после полупрыжка. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча в движении. Ведение мяча. Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину с места. Штрафной. Спортивные соревнования.

Организационно-педагогические условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий имеется спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки и баскетбольными кольцами.

Зал оснащен:

1. Щиты баскетбольные - 2
2. Кольцо баскетбольное амортизационное - 2
3. Гимнастические скамейки - 4
4. Гимнастические маты - 10
5. Скакалки - 15
6. Мячи набивные - 10
7. Свисток судейский - 2
9. Мячи баскетбольные - 15

10. Стойки для обводки – 5
11. Конусы напольные – 10
12. Секундомер – 2 шт.

Кадровое обеспечение. Данная программа реализуется учителем, имеющим высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, систематически повышающим уровень квалификации (не реже чем один раз в три года).

Оценочные и методические материалы

Форма проведения промежуточной аттестации - соревнования внутри группы. Для проведения соревнований учащиеся делятся на две команды.

Оценивается техника владения мячом: прием и передача мяча, дриблинг-ведение мяча с различной высотой, частотой удара и с различной скоростью, броски в кольцо).

Сценарий проведения соревнований по баскетболу

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование и инвентарь: мячи, свисток, секундомер, стойки для обводки, листы с цифрами для результатов, награды.

Музыкальное оформление: спортивные марши.

Плакаты: «Ты записался в спортсмены?!», «Баскетболисты – самые здоровые в мире люди».

Ведущий:

Сегодня здесь, в спортивном зале,
Мы спорт и знанье совместим.
И этот славный праздник с вами
Мы баскетболу посвятим.

В зал приглашаются участники соревнований: команда «Факел» и команда «Старт» (**участники входят под музыку**).

О популярности баскетбола, о его достоинствах можно говорить очень много, но мы сегодня собрались пообщаться с мячом, продемонстрировать свои способности, умения и навыки; то, чему научились за короткий срок занятий этим прекрасным видом спорта.

Объявляется состав судейской команды

Итак, начинаем соревнования!

Задание 1.

От каждой команды по 4 участника

Участники на расстоянии 8м друг от друга делают передачи между собой любым способом. Считается количество передач за 30сек. В зачёт идёт сумма всех бросков.

Задание 2.

Эти же 4 участника становятся по углам квадрата со стороной 7м. Мяч у одного из них. В квадрате 2 участника другой команды, они стараются коснуться мяча, который пасуют друг другу участники первой команды. С мячом можно сделать не более 2 шагов, ведение запрещено. Пас любым способом. При касании мяча команды меняются местами. Побеждает та команда, которая дольше продержится с мячом.

Задание 3.

От каждой команды по 4 участника.

Команды становятся в колонну по одному в произвольном порядке у линии старта. Напротив каждой команды 6 стоек. Первые номера команд, выполняя ведение мяча обводят стойки. За последней стойкой поворачивают и обводят стойки в обратном направлении, обводят свои колонны и передают мяч вторым номерам и т. д. Когда последние участники отдают мяч первым номерам, те поднимают его вверх – задание закончено.

Задание 4.

Обе команды у центральной линии становятся по одному в противоположных направлениях. Посередине лицевых линий стойки. По сигналу первые номера команд ведут мяч по кругу против часовой стрелки, обводят стойки. За второй стойкой делают передачу второму и т. д.

Задание 5.

В данном конкурсе принимают команды в полном составе. У колец проводится линия радиусом 3,5 м с центром под кольцом. Команды выполняют задание по очереди. У каждого участника по мячу. По сигналу в течение одной минуты, участники не заступая за линию, стараются попасть в кольцо. Подобрал мяч, выводят его за линию и бросают. Побеждает команда, у которой больше бросков.

Задание 6.

В данном конкурсе принимают команды в полном составе. На этой же линии с одинаковым интервалом отмечаются 9 точек. Первый бросает мяч с первой отметки. Если попал, то со второй и т.д. При его промахе бросает второй и т. д. Побеждает команда, которая затратит меньше всех времени на прохождение всех 9 точек.

Задание 7.

И в заключение наших соревнований блиц – турнир, игра 3х3 на одно кольцо. При овладении мячом команда выводит его за круг и снова начинает атаковать. Время на игру 5 минут. При равном количестве бросков пробивают штрафные.

Ведущий:

И вот подводим мы итоги.

Какие б ни были они,

Пусть спортивными дорогами

Здоровьем полнят ваши дни!

Последний вид соревнований

Мы завершили, и сейчас,

Итог всех наших состязаний

Пусть судьбы доведут до нас.

Подведение общего итога соревнований, объявление команды-победителя. Команды награждаются Почетными грамотами и сладкими призами.

Ведущий:

Сегодня проигравших нет.

Есть просто лучшие из лучших.

Пусть в каждом сердце дружбы свет

Зажжёт поступков добрых лучик.

Спасибо вам и до свиданья!

До новых встреч в спортзале этом.

Соединяйте спорт и знания

И душу грейте добрым светом!

Ведущий: Мы благодарим болельщиков за поддержку. Судьям выражаем слова признательности за объективность, терпение и строгость!

Мы не прощаемся, и говорим. До скорых встреч!

Под спортивную музыку игроки покидают место проведения соревнований.

Список литературы

1. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/А.Я. Гомельский.- М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.- 352 с.
2. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000, - 352 с.
3. Хомичюс В. Капитан великой команды.- М.:ОЛМА-ПРЕСС, 2001.- 351с.
4. Баскетбол: концепция и анализ. Сокр. пер. с англ. Е.Р. Яхонтова. М., «Физкультура и спорт», 1975, 272 с

**Рабочая программа
по курсу «Баскетбол»
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«ИГРАЕМ В БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучающихся – 12-17 лет

Составитель:
Учитель физической культуры
Бакин Владимир Витальевич

2022 год

Планируемые результаты освоения программы

Учащиеся в конце обучения должны знать:

- основы истории развития баскетбола в России;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- правила игры в баскетбол, а также актуальные, вступившие в силу изменения в них, жесты и механику судей баскетбольного матча.
- основы тактики нападения и защиты;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

Учащиеся в конце обучения должны овладеть:

- техникой приема и передачи мяча, дриблингом-ведением мяча с различной высотой, частотой удара и с различной скоростью;
- техническим исполнением броска индивидуально для каждого исходя из физических, моторных и психологических качеств.

Учащиеся в конце обучения должны уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия баскетбола, научиться использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физических упражнениях, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Содержание курса

1. Основные принципы построения тренировки- 2 часа.

Теория. Инструктаж по ТБ в спортивном зале. Знакомство с группой. Правила поведения в зале. Правила составления тренировочного комплекса упражнений. Питьевой режим во время тренировки. История развития баскетбола.

Практика. Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса. Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины. Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса.

Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировки.

2. Общая и специальная физическая подготовка – 8 часов

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма. Гигиена, закаливание, режим дня и питание. Инструктаж по выполнению упражнений.

Практика. Общеразвивающие упражнения: с весом собственного веса, с партнером, с предметами. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Передвижение правым - левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста.

3. Тактическая подготовка «Техника и тактика игры» – 24 часа

Теория. Беседа о самоконтроле, оказании первой помощи при травмах. Техника и тактика игры.

Практика. Имитация защитных действий против игрока нападения. Ловля и передача мяча. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Прыжок вверх- вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами с разной скоростью в одном и в разных направлениях. Передвижение правым - левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Ловля и передача мяча Передача одной рукой с шагом вперед. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча в движении. Ведение мяча. Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину с места. Штрафной. Спортивные соревнования.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Основные принципы построения тренировки	1	1	2
2.	Общая и специальная физическая подготовка	1	7	8
3.	Тактическая подготовка «Техника и тактика игры»	2	22	24
Итого:		4	30	34

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Дата	
		план	факт
1.	Инструктаж по ТБ. Правила составления тренировочного комплекса упражнений. История развития баскетбола.	05.09	
2.	Упражнения для укрепления мышц спины, ног, плечевого пояса, пресса. Правила восстановления после тренировки.	12.09	
3.	Общеразвивающие упражнения: с весом собственного веса, с партнером, с предметами	19.09	
4.	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	26.09	
5.	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	03.10	
6.	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.	10.10	
7.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.	17.10	
8.	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	24.10	
9.	Передвижение правым - левым боком.	31.10	
10.	Передвижение в стойке баскетболиста.	14.10	
11.	Имитация защитных действий против игрока нападения.	21.10	
12.	Ловля и передача мяча	28.10	
13.	Передача одной рукой от плеча.	05.12	

14.	Передача одной рукой с отскоком от пола.	12.12	
15.	Передача одной рукой снизу от пола.	19.12	
16.	Ловля мяча после полупрыжка.	26.12	
17.	Ловля высоко летящего мяча	09.01	
18.	Ловля катящегося мяча, стоя на месте.	16.01	
19.	Прыжок вверх - вперед толчком одной и приземлением на одну ногу	23.01	
20.	Передвижение приставными шагами с разной скоростью в одном и в разных направлениях.	30.01	
21.	Передвижение правым - левым боком.	06.02	
22.	Передвижение в стойке баскетболиста.	13.02	
23.	Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения.	20.02	
24.	Ловля и передача мяча	27.02	
25.	Передача одной рукой с шагом вперед.	06.03	
26.	Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола.	13.03	
27.	Передача одной рукой снизу от пола в движении.	20.03	
28.	Ловля мяча после полупрыжка. Ловля высоко летящего мяча.	27.03	
29.	Ловля катящегося мяча в движении.	03.04	
30.	Ведение мяча	10.04	
31.	Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.	17.04	
32.	Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину с места.	24.04	
33.	Штрафной	08.05	
34.	Спортивные соревнования	15.05	