

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Мигнинская средняя школа» имени Полного Кавалера ордена Славы Юферова Григория
Прокопьевича
Ермаковского района, Красноярского края

ПРИНЯТО
решением
педагогического совета
Протокол от 26.08.2024 года № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора от 26.08.2024 года № 01-08-
131/1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «БАСКЕТБОЛ»**

Возраст детей, на которых рассчитана дополнительная образовательная программа: 8-
12лет

Срок реализации дополнительной образовательной программы: 1 год

Уровень программы: базовый

Составитель: Ерыганов Н.А.,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Занятия в объединении по баскетболу способствует развитию таких качеств, как быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, точность. Большим преимуществом баскетбола по сравнению с другими игровыми видами спорта является ее экономическая доступность, что в современных условиях играет немало важную роль. Игровая деятельность в баскетболе таит в себе большие возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Процесс формирования знания, умений и навыков игры неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей учащихся. Занятие баскетболом способствует развитию у учащихся основных физических качеств, решает и воспитательные задачи, поскольку в процессе игры для достижения общей победы учащиеся должны постоянно взаимодействовать друг с другом, преодолевать сопротивление соперника. Это помогает воспитанию дружбы, коллективизма, инициативности, решительности, а так же комплекса положительных психологических качеств. Игре в баскетбол свойственны высокий эмоциональный подъем и яркая зрелищность, что во многом облегчает решение одной из важнейших задач – физического воспитания учащихся: сначала привить интерес, а затем сформировать потребность в занятиях физической культуры. Заниматься в объединении может каждый учащийся (мальчики и девочки), прошедшие медицинский осмотр и допущенные к занятиям на уроках физической культуры.

Целью рабочей программы является воспитание личности, умеющей думать, способной добиваться поставленной цели.

Цель достигается решением основных задач:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
2. Развитие двигательных (координационных) способностей;
3. Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
4. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
5. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.
6. Владение учащимися основными техническими и тактическими приемами
7. Развитие двигательных способностей, получение знаний и навыков, необходимых для осуществления физкультурно-спортивной деятельности по баскетболу.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. В начале изучения предполагается всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья, развитие волевых качеств и способностей, необходимых игроку, овладение основами техники и тактики игры. Затем повышение функциональных возможностей организма, укрепление здоровья, изучение технических и тактических основ игры, участие в соревнованиях; повышение функциональных возможностей организма совершенствование спортивно-технических показателей, участие в соревнованиях; физическая подготовка, совершенствование спортивно-технических показателей, получение знаний и навыков, необходимых инструктору-общественнику и спортивному судье.

На прохождение программы всего отводится 108 часов, 3 часа в неделю, 36 недель.

Данный курс рассчитан на учащихся 11-15 лет.

Содержание учебного курса

| № п/п | Содержание занятий | Всего часов |
|---------------------|---|-------------|
| I. | Теоретические сведения | 5 |
| II. | Практические занятия | 28 |
| 1. | Общая и специальная подготовка | 30 |
| 2. | Основы техники и тактики игры | 24 |
| 3. | Учебные игры | 23 |
| 4. | Воспитательная работа (соревновательные игры). | 6 |
| Всего часов: | | 108ч |

Программа кружка «Баскетбол» составлена в соответствии с Государственным стандартом образования по физической культуре, на основе программы общеобразовательных учреждений по физической культуре «Примерная программа стандарта второго поколения».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

I. Теоретический материал.

- Краткий обзор появления и развития баскетбола. Появление игры, ее распространение. Особенности инвентаря.
- Правила безопасности. Гигиена мест занятий. Причины травм и их профилактика на занятиях.
- Развитие баскетбола. Развитие баскетбола в России (этапы развития игры в стране, ее популярность). Правила игры.
- Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения. Причины травм и их профилактика на занятии. Гигиена и врачебный контроль. Правила безопасности.
- Организация и проведение соревнований. Ознакомление с требованиями к организации и проведению соревнований по баскетболу.
- Организация соревнований в классе. Организация и проведение соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация соревнований в школе.
- Судейство соревнований. Оформление документации.

II. Практические занятия.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости.

Имитация перемещений в трёхметровом квадрате по схеме “восьмерка” (2 мин), имитация бросков справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 2 мин.

Имитация перемещений в 3-метровой зоне (на количество повторений за 2 мин).

Имитация сочетаний бросков слева и справа на количество повторений за 2 мин.

Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 1 мин.). Эстафетный бег с ведением мяча.

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости.

Имитация перемещений в трёхметровом квадрате по схеме “восьмерка” (2 мин), имитация бросков справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 2 мин.

Имитация перемещений в 3-метровой зоне (на количество повторений за 2 мин).

Имитация сочетаний бросков слева и справа на количество повторений за 2 мин.

Эстафетный бег с ведением мяча.

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости.

Имитация бросков слева и справа на количество повторений за 1 мин., имитация сочетаний бросков справа и слева (на количество повторений за 1 мин.).

Имитация перемещений в 3-метровой зоне по схеме (на количество повторений за 30 сек). Имитация перемещений в 3-метровой зоне (на количество повторений за 30 сек.)

прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 30 сек.).

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости.

Имитация бросков справа и слева, снизу и сверху на количество повторений за 3 мин.

Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 2 мин.

Занятия различными видами спорта.

Изученные ранее специальные упражнения. Выполнение упражнений из других видов спорта.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.

Ходьба и бег. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени.

Упражнения с предметами.

Скакалка. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку.

Гимнастическая палка. Наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок.

Набивной мяч (1-2 кг). Броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м

эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м

пробегание дистанции до 500 м

прыжок в длину с места,

прыжок в длину правым и левым боком

прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку

прыжки вверх с доставанием предметов.

Игры с мячом. С бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции эстафеты, встречные и круговые.

Специальная подготовка.

Техника передвижения приставными шагами

Прыжки

Шаги

Индивидуальные действия при нападении

Индивидуальные действия с мячом и без мяча.

Упражнения с мячом.

Тактика нападения. Совершенствование техники передвижений

Основы техники и тактики игры.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением соперника.

Овладение техникой ловли и передач мяча. Ловля и передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоко летящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя – от груди, отскоком от пола, двумя от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением соперника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения и два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения. Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактика игры. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.

Нападение быстрым прорывом(1:0), (2:1), (3:2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч

и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.

Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1: 1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

Подвижные игры, используемые на занятиях по баскетболу.

1. Охота на зайцев. Класс делится на две пары. Первые номера охотники, вторые-зайцы. На одной из линии (боковой или лицевой) располагаются охотники. Расстояние от охотников до мячей 2-3 метра, от охотников до зайцев-2-6м. По сигналу учителя зайцы убегают, но только по прямой. Охотники подбегают к мячам, берут их и с этого же места бросают в зайцев. Попавший мячом зарабатывает одно очко. Затем игроки меняются ролями. Выполнив определённое количество бросков в парах или шеренгах, подводят итоги. Побеждает тот, кто набрал больше очков.

При игре в спортивном зале, поперёк площадки, заяц считается убежавшим, если он коснулся рукой противоположной боковой линии.

Можно разнообразить игру, выполняя старт из различных исходных положений (низкий и высокий старт, сидя, лёжа, прыжки на месте, отжимание и т. п.) или предварительно выполнив какое-то действие (кувырок, хлопок в ладоши, дотронуться до пола обеими руками и т. п.)

2. Перебежки под обстрелом. Класс делится на две команды. Первая выстраивается в колонну по одному, вторая - в две шеренги на расстоянии 15-20м друг от друга. Игроки второй команды разбиваются на две пары и встают в шеренги друг против друга. На пару выдаётся один мяч. Все мячи должны быть у игроков одной шеренги. Игроки первой команды (по сигналу учителя) по одному перебегают с одной стороны на другую и там остаются. Бежать надо посередине, стараясь увернуться от мячей (можно делать кратковременные остановки, приседания, кувырки, прыжки и т. п.). Следующий игрок бежит только тогда, когда вторая команда соберёт мячи и будет готова выбивать. Броски в бегущего выполняют только с одной стороны, в следующего - с другой. Мяч надо стараться бросать в тот момент, когда перебегающий игрок бежит между парой. Каждый игрок второй команды, попавший в перебегающего, зарабатывает одно очко своей команде. Когда все игроки первой команды перебегут на противоположную сторону, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

3. Меткие стрелки. Правила игры те же, что и в предыдущей игре, только у водящих один мяч на двоих, который можно передавать друг другу. Очки зарабатывает не вся команда, а пары. Пара, набравшая больше очков, именуется меткими стрелками. В дальнейшем один мяч дается на троих, на четверых и т. д.

4. Охота на волка. Класс делится на группы по 4(3, 5) человека. Учащиеся играют одновременно на всей площадке (баскетбольной, волейбольной или футбольном поле). Каждая группа имеет мяч. Один играющий из группы – волк, остальные – охотники. Волк свободно бегаёт по площадке, не выходя за её пределы, в течение одной, двух или трёх минут. Охотники, передавая мяч, друг другу, стараются догнать волка и подстрелить его (попадание мячом). С мячом в руках можно сделать не более двух шагов, без мяча передвижение свободное. При попадании в волка тот не выходит из игры, а лишь получает штрафные очки. По окончании времени волк меняется с одним из охотников, а

такая смена проводится поочерёдно, пока каждый не побывает в роли волка. Выигрывает набравший меньшее количество штрафных очков.

5. Вышибалы. Класс делится на тройки. Два игрока с мячом располагаются в 9-18м друг от друга. Третий встаёт между ними. Он – водящий и должен по возможности оставаться на месте (может находиться в обруче). Двое игроков стараются выбить водящего, перебрасывая мяч друг другу. Водящий уворачивается, а при попадании в него мячом получает штрафное очко и игра продолжается. Через определённое время водящий по очереди меняется с каждым из двух игроков, и наоборот. Побеждает игрок, имеющий меньшее количество штрафных очков. В начале обманные движения при броске запрещены, чтобы у водящих появилось чувство уверенности. Через какое-то время они могут быть разрешены.

Иногда применяется вариант, когда водящий перемещается в пределах 2-3м. при этом ловящий игрок учится располагаться на линии предполагаемого броска партнёра.

6. Перемена мест. Класс делится на тройки. Расположение игроков как в предыдущей игре. Водящий подбрасывает мяч вверх. Пока он в воздухе, два других игрока быстро меняются местами. Водящий, поймав мяч, старается попасть им в любого из перебегающих. В случае попадания он получает одно очко. После трёх перебежек водящим (поочерёдно) становится другой игрок. Побеждает тот, кто набирает больше очков. Могут быть варианты, когда водящий ловит мяч только после отскока от пола или после поворота и др.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ПО БАСКЕТБОЛУ

После окончания обучения учащиеся должны знать:

- Правила игры в баскетбол;
- Стойка баскетболистов;
- Способы ведения и передачи мяча;
- Положение кистей рук и расположение пальцев на мяче в момент выполнения передач;
- Условное деление площадки на зоны;
- Групповые и командные взаимодействия игроков;

Уметь:

- Выполнять нижнюю передачу мяча;
- Выполнять верхнюю передачу мяча;
- Выполнять бросок;
- Выполнять передачу;
- Выполнять приём мяча;
- Выполнять приём мяча двумя руками сверху;
- Применять технические и тактические действия в игровой подготовке.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ ОБЪЕДИНЕНИЯ:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы объединения являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД:)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами:

- представлять занятия в объединении как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Ожидаемые результаты освоения этапов программы.

Этап начальной подготовки.

Воспитанник будет знать:

Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности;

Влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Правила игры в баскетбол.

Воспитанник будет уметь:

Самостоятельно организовывать игры в баскетбол;

Во время игры выполнять простейшие технические приемы ведения игры в нападении и защите;

Во время игры выполнять простейшие тактические приемы ведения игры в нападении и защите.

Учебно-тренировочный этап.

Воспитанник будет знать:

Социальное значение спорта;

Сведения о строении и функциях организма человека, о гигиене и самоконтроле.

Обязанности старшего судьи, помощника судьи и секретаря игры. Жестикуляцию судей.

Воспитанник будет уметь:

Самостоятельно организовывать соревнования по баскетболу;

Во время игры выполнять технические приемы ведения игры в нападении и защите в усложненных условиях;

Во время игры выполнять индивидуальные и групповые тактические приемы ведения игры в нападении и защите.

Этап спортивного совершенствования.

Воспитанник будет знать:

Состояние и развитие баскетбола;

Основы техники и тактики игры;

Основы методики обучения.

Воспитанник будет уметь:

Самостоятельно организовывать соревнования по баскетболу;

Во время игры стабильно выполнять технические приемы ведения игры в нападении и защите в усложненных условиях;

Во время игры выполнять командные тактические приемы ведения игры в нападении и защите на высоком соревновательном уровне.

Основной формой подведения итогов реализации образовательной программы на всех этапах являются соревнования, первенства, турниры, спортивные фестивали и другие спортивные мероприятия. Для текущего, годового и поэтапного контроля используются наблюдения изменений интегральной оценки технической подготовленности обучающихся.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ОБЪЕДИНЕНИЯ

Спортивное оборудование:

- баскетбольные мячи;
- волейбольные мячи;
- теннисные мячи;
- гимнастическая стенка.
- скакалки;
- бита;
- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- набивные мячи

Спортивные сооружения:

- спортивный зал школы;
- пришкольная площадка

ЛИТЕРАТУРА

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов – М.Просвещение,2011-93с

2. Германов, Г. Н. Баскетбол в основе построения вариативной части учебной программы по физической культуре учащихся 10-11-х классов [Текст] / Г. Н. Германов, Е. В. Готовцев, И. В. Машошина // Культура физическая и здоровье. – 2008. – №4(18). – С.24-31.
3. Готовцев, Е. В. Содержание и направленность тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки игроков в баскетбол 10-16 лет на этапе спортивного совершенствования [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04/Готовцев Е.В.-М., 2003. 23с.
4. Готовцев, Е. В. Планирование в спортивной тренировке юных игроков в баскетбол [Текст] : метод. рекомендации / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. – Воронеж: [б. и.], 2006. – 116 с.
5. Готовцев, Е. В. Педагогический контроль в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту [Текст] : метод. рекомендации / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов.- Воронеж:[б.и.], 2006-131с.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов = [Текст] / авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2006. – 126 с. 6. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] : учеб. для завершающего уровня высшего физкультурного образования. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.
7. Примерные программы по учебным предметам. Основная школа. Серия «Стандарты второго поколения». Часть 2. – М.: Просвещение, 2010.
8. Физическая культура 5-6-7 класс: учебник для образовательных учреждений /под ред. М.Я. Виленского- М: Просвещение 2012 -239с.