

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Клюквинская средняя общеобразовательная школа-интернат"
Верхнекетского района Томской области.

Принята на педагогическом совете
МБОУ «Клюквинская СОШИ»
Протокол № 1 от 29.08 2024 года

Утвержден
Директор А.С.И. Чумаченко Т.И.
Приказ № 23 от 29.08 2024 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности "Баскетбол"

Возраст обучающихся 13-17 лет
Срок реализации 1 год

Составитель: Чумаченко Константин Александрович,
педагог дополнительного образования.

Клюквинка
2024

1. Пояснительная записка

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в баскетбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Педагогическая целесообразность

Программа курса баскетбол включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы истории развития игры в России, техники и тактики игры в баскетбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 12-17 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

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. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Цель программы: Формирование физической культуры воспитанников. Совершенствование навыков игры в баскетбол.

Задачи программы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «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».

Возраст: Программа курса баскетбол для юношей 12-17 лет.

Сроки реализации: 1 год, 102 часа, 3 часа в неделю

Формы и режим занятий

Занятия в секции «Баскетбол» проводятся три раза в неделю по 1 часу.

Формы занятий – групповые, индивидуальные

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности;

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- 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;

Метапредметные результаты:

- 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;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Формы проведения промежуточной аттестации

Подведение итогов в форме спортивных соревнований

2. Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физическая культура и спорт в России	3	3	-	Зачет. Практические занятия (тест)
2.	Гигиенические знания и навыки	3	3	-	Зачет.
3.	Техника безопасности игры в баскетбол	3	3		Зачет. Практические занятия (тест)
4.	Общая и специальная физическая подготовка	12	-	12	Зачет. Практические занятия (тест)
5.	Организация и проведение соревнований	3	3		Зачет. Практические занятия (тест)
6.	Техника и тактика игры	21	3	18	Зачет. Практические занятия (тест)
7.	Контрольные игры и соревнования	18	-	18	Контрольная игра
8.	Инструкторская практика	6	3	3	Практические занятия (тест)
9.	Тренировочные игры	33		33	Игра
ИТОГО:		102	18	84	

Календарно-учебный график

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Итого
	1		1	1	3

3. Содержание изучаемого курса

№	Тема занятия или раздела	Содержание
1	Теоретическая подготовка	Развитие баскетбола в России и за рубежом.
		Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
		Физическая подготовка баскетболиста.

		Техническая подготовка баскетболиста.
		Тактическая подготовка баскетболиста.
		Психологическая подготовка баскетболиста.
		Соревновательная деятельность баскетболиста.
		Организация и проведение соревнований по баскетболу.
		Правила судейства соревнований по баскетболу.
		Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
2	Общая физическая подготовка.	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
		Подвижные игры.
		Эстафеты.
		Полосы препятствий.
		Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
2	Специальная физическая подготовка.	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста
		Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста
		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
		Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
3	Техническая подготовка	
3.1	Упражнения без мяча.	Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
		Передвижение приставными шагами правым (левым) боком
		Передвижение правым – левым боком.
		Передвижение в стойке баскетболиста.
		Остановка прыжком после ускорения.
		Остановка в один шаг после ускорения.
		Остановка в два шага после ускорения.
		Повороты на месте.
		Повороты в движении.
		Имитация защитных действий против игрока нападения.
		Имитация действий атаки против игрока защиты.
3.2.	Ловля и передача мяча.	Двумя руками от груди, стоя на месте.
		Двумя руками от груди с шагом вперед.
		Двумя руками от груди в движении.
		Передача одной рукой от плеча.
		Передача одной рукой с шагом вперед.
		Передача одной рукой после ведения мяча.
		Передача одной рукой с отскоком от пола.
		Передача двумя руками с отскоком от пола.
		Передача одной рукой снизу от пола.
		Передача одной рукой снизу в движении.
		Ловля мяча после полуотскока.

		Ловля высоко летящего мяча.
		Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
		Ловля катящегося мяча в движении.
3.3.	Ведение мяча.	На месте.
		В движении шагом.
		В движении бегом.
		В движении бегом с изменением направления и скорости.
		В движении бегом с изменением высоты отскока.
		Правой и левой рукой поочередно на месте.
		Правой и левой рукой поочередно в движении.
		Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
3.4.	Броски мяча.	Одной рукой в баскетбольный щит с места.
		Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
		Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
		Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
		Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
		Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
		Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
		Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
		В прыжке одной рукой с места.
		Штрафной.
		Двумя руками снизу в движении.
		Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
		В прыжке со средней дистанции.
		В прыжке с дальней дистанции.
		Вырывание мяча.
		Выбивание мяча.
4.	Тактическая подготовка	Защитные действия при опеке игрока без мяча.
		Защитные действия при опеке игрока с мячом.
		Перехват мяча.
		Борьба за мяч после отскока от щита.
		Быстрый прорыв.
		Командные действия в защите.
		Командные действия в нападении.
		Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

4. Методическое обеспечение

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

5. Список литературы

Программа под редакцией В. И. Ляха «Физическая культура 1- 11 классы» - с. 97- 178

Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2015.

Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014.