

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»**

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом
МОУ «СОШ №4»
протокол № 10
18 мая 2022 г

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения
_____ С.С.Сидоров

18 мая 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«БАСКЕТБОЛ»**

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Учитель физической культуры
Назаренко Е.П.

г.Ухта
2022г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности позволяет последовательно решать задачи физического воспитания учащихся, формируя у школьников целостное представление о физической культуре. Спортивная игра баскетбол – это игра с нестандартными движениями и работой переменной мощности. Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» призвана сформулировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование о единстве биологического, психического и социального начала в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы. Баскетбол характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил и нравственного воспитания детей, развитием познавательных интересов, выработка воли и характера, воспитания чувства коллективизма, которые выступают как **цель** и условие развития личности.

В соответствии с данной целью формулируются **задачи**:

1. Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использования их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни.
2. Совершенствование функциональных возможностей организма путем направленной подготовки.
3. Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.
4. формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий баскетболом.
5. участие в соревнованиях.

Особенностью дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» являются: направленность на реализацию принципа вариативности, создающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.

Освоение баскетбола учащимися осуществляется в единстве с содержанием важных организационных форм педагогического процесса, как участие в соревнованиях и тренировочных играх.

Программа рассчитана 2 часа в неделю (68 часов в год).

Для овладения приемами техники и тактики игры используются следующие **методы**: целостный, расчлененный, игровой и соревновательный.

Основным **средством** являются физические упражнения, вспомогательными - естественные силы природы и гигиенические факторы.

Основной **формой** проведения факультатива являются учебно-тренировочные занятия.

Учащийся должен знать:

- Историю и основные этапы развития баскетбола; содержание раздела «Баскетбол» в школьной программе физического воспитания;
- Правила по «баскетболу»;
- Что такое безопасность и правила безопасности;

уметь:

- Сочетание приемов техники подвижные игры с элементами баскетбола.
- Выполнять основные технические и тактические приемы игры: ловлю и передачу мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой,

бросок мяча с места и в движении, умение вести двухстороннюю игру с соблюдением правил; участвовать в соревнованиях.

Распределение учебного материала по разделам и темам:

Наименование разделов и тем	Теоретические часы	Практические часы
Раздел 1. Основные понятия об игре баскетбол	2	
Тема 1.1. История, современное состояние и перспективы развития баскетбола	1	
Тема 1.2. основы физической и специальной подготовки. Правила самоконтроля и техника безопасности во время занятий	1	
Раздел 2. Специальная подготовка		35
Тема 2.1. Стойка и передвижения, остановки, повороты	6	
Тема 2.2. Ведение мяча на месте	2	
Тема 2.3. Ведение мяча в движении	6	
Тема 2.4. Ловля и передача мяча	8	
Тема 2.5 Броски мяча в кольцо с места	6	
Тема 2.6. Броски мяча в кольцо в движении,	7	
Раздел 3. Общая физическая подготовка		27
Тема 3.1. Подвижные игры.	15	
Тема 3.2. Развитие физических качеств	10	
Тема 3.3 Тестирование	2	
Раздел 4. Правила соревнований по баскетболу		4
Тема 4.1. Подготовка и участие в соревнованиях	4	
Всего:		68

Тематический план

Раздел 1. Основные понятия об игре баскетбол (2 часа)

Тема 1.1. История, современное состояние и перспективы развития баскетбола(1час)

Происхождение игры баскетбол. Перспектива развития баскетбола

Сущность девиза «Один за всех и все за одного!». Взаимоотношения людей в коллективе и влияние коллектива на личность и личности на коллектив. Ознакомление с терминологией спортивной игры баскетбол.

Тема 1.2. основы физической и специальной подготовки. Правила самоконтроля и техника безопасности во время занятий (1 час)

Понятие «физическая подготовка», «специальная подготовка» и их различие.

Понятие «физическая нагрузка» и способы ее измерения.

Интенсивность и объем физической нагрузки. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сокращений, внешним признакам, самочувствию). Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью. Правила техники безопасности во время занятий баскетболом.

Раздел 2. Специальная подготовка (35часов)

Тема 2.1. Стойка и передвижения, остановки, повороты (6 часов)

Упражнения без мяча:

основная стойка, передвижения в основной стойке приставными шагами правым (левым) боком, с изменением скорости и направления движения, прыжок вверх толчком одной, приземление на другую ногу; остановка в движении по звуковому сигналу. Остановка прыжком.

Тема 2.2. Ведение мяча на месте (2 часа)

Ведение мяча на месте различного вида (высокое, низкое)

Ведение мяча сидя на скамье.

Тема 2.3. Ведение мяча в движении (6 часа)

Ведение мяча на месте правой и левой рукой в сочетании с развитием координационных способностей

Ведение мяча в движении : (по прямой, кругу, змейкой)

Ведение мяча без контроля зрением, ловля и передача с отскоком от пола при параллельном и встречном движении

Тема 2.4. Ловля и передача мяча (8 часов)

Упражнения с мячом :

жонглирование мячом, ловля и передача мяча (набивного).

Обучение передаче мяча двумя руками от груди на месте и в движении в сочетании с развитием быстроты

Передача мяча одной рукой от плеча в сочетании с развитием координационных способностей

Передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении.

Ловля и передача мяча со сменой места после передачи в сочетании с развитием координационных способностей .

Передачи и ловля мяча в движении со сменой мест занятий.

Двухсторонняя игра по упрощенным правилам

Ловля высоко летящего мяча, ведение без зрительного контроля с изменением направления

Вырывание и выбивание мяча в сочетании с совершенствованием передачи мяча в движении. Двухсторонняя игра по правилам баскетбола.

Тема 2.5. Броски мяча в кольцо с места (6 часов)

Бросок мяча с места партнеру.

Бросок мяча двумя руками от груди с места с отражением от щита

Бросок мяча одной рукой от плеча с места.

Бросок по кольцу со штрафной линии.

Тема 2.6. Броски мяча в кольцо в движении (7 часов)

Бросок мяча одной рукой от плеча (сверху) с места с развитием скоростно-силовых качеств

Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ведения в сочетании с развитием скоростно-силовых качеств

Бросок мяча после ведения с развитием быстроты

Бросок мяча двумя руками от головы на месте со средней дистанции с

развитием быстроты. Правила соревнований по мини-баскетболу. Бросок мяча одной рукой от плеча сверху после ведения (проход-бросок) в сочетании с обманными действиями. Правила соревнований по баскетболу.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (27 часов)

Тема 3.1. Подвижные игры (15 часов)

Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча. Подвижные игры: «Воробьи и вороны», «День ночь», «салки с мячом», «пятнашки», «мяч соседу», «круговая охота (с ведением мяча)», «защита стойки», «салки спиной к щиту», «рывок за мячом», «мяч капитану», игровые эстафеты и др.

Тема 3.2. Развитие физических качеств (10 часов)

Упражнения на развитие быстроты движений:

ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий (типа: прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания); бег с максимальной частотой шагов и максимальной скоростью с выпрыгиванием вверх и доставанием ориентиров левой (правой) рукой; бег с максимальной скоростью между стоек (лицом и спиной вперед); бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков; ускорения по прямой с выпадами в правую и левую стороны; ускорения с доставанием рукой мяча, подвешенного на разной высоте;

Упражнения на развития выносливости:

бег на большие дистанции; круговая тренировка с использованием беговых и прыжковых упражнений, упражнений на пресс, силовых упражнений; двухсторонняя игра в соревновательном темпе.

повторный «гладкий» бег и бег «змейкой» в режиме большой интенсивности; кроссовый бег и бег по пересеченной местности; полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений; игра в мини- баскетбол с увеличивающимся временем

игры

Упражнения на развитие силы:

Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; ходьба в глубоком приседе; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360); прыжки со скакалкой (и с укороченной скакалкой) на месте, выполняемые в режиме повторно-интервального упражнения.

Упражнения для развития ловкости :

акробатические прыжки, старты из разных исходных положений, челночный бег, броски мяча из разных исходных положений, подвижные игры. акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад); бег с «тенью» (повторение движений партнера); прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений; броски малого мяча в стену одной (двумя) рукой с последующей его ловлей после отскока от стены (от пола); ведение мяча между стоек; ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения; ведение теннисного мяча.

Тема 3.3. Тестирование(2 часа)

Контрольные упражнения:

1. Количество передач двумя руками от груди в стену за 10 секунд, стоя на расстоянии 2 метров от стены: **10 — «отлично»; 8 - «хорошо»; 6 — «удовлетворительно».**
2. 10 штрафных бросков, мяч подает партнер. **Оценка не менее 5 попаданий**

Участие в товарищеских встречах и соревнованиях по баскетболу

Раздел 4. Правила соревнований по мини-баскетболу (4часа)

Тема 4.1. Подготовка и участие в соревнованиях (4 часа)

Содержание: Баскетбол – это современный баскетбол, приспособленный для девочек и девушек 12-17 лет. Размеры и разметка площадки для игры в упрощенном баскетбол, как и

во взрослом баскетболе. Но баскетбольные щиты с корзиной меньшего размера и установлены ниже. Мяч в малом баскетболе меньше и легче (450-500 г), чем в большом (567-650 г). Каждая команда состоит из 12 игроков: 10 игроков – основной состав и 2-запасные. Одновременно на площадке находятся 2 команды по 5 игроков в каждой. В 1-ом периоде играют 5 игроков основного состава, во втором – другие 5 игроков.

В соревнованиях могут участвовать команды:

Младшей группы-11-12 лет.

Старшей группы- 13-17 лет

Время игры для каждой возрастной группы различно:

Младшей группы-11-12 лет.(24 минуты)

Старшей группы 13-17 лет (30 минут)

Игра состоит из 2-х периодов, каждый из которых делится на 2 тайма. Между периодами дается 5- минутный перерыв, между таймами перерыв 2 минуты. В каждом тайме учитель может брать 1 перерыв.

Игра для старшей группы состоит из 4-х периодов, каждый из которых делится на 4 тайма. Между периодами дается 5- минутный перерыв, между таймами перерыв 2 минуты.

Игроки, преодолевая сопротивление соперников и передавая мяч руками, стремятся забросить его в корзину за время, определенное правилами игры. Выигрывает та команда, у которой к концу игры окажется больше очков. Очки (2) даются за каждое попадание мяча в корзину соперника.

Литература

- 1.Абрамов Э.Н., Бобкова Л.Г. Разработка рабочих программ по учебному предмету « Физическая культура»: Методические рекомендации. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2006.- 22с.
2. Ауэрбах А. Баскетбол.-М.: Физкультура и спорт, 1981.-159с.
3. Баскетбол. Программа для спортивных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов.-М.:Физкультура и спорт, 1976.-48с.
4. Башкин С.Г. Уроки по баскетболу.-М.:Физкультура и спорт, 1966.-184с.
5. Белов С.А. секреты баскетбола.-М. .Физкультура и спорт, 1982.-72с.

6. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол.-Минск:Пламя,1986.-127с.Буден Джон Р. Современный баскетбол.-М.:Физкультура и спорт, 1987.-254с.
7. Генкин З.А., Яхонтов Е.Р. Баскетбол: Справочник.-М.:Физкультура и спорт, 1983.-224с.
8. Гомельский А.Я. Будни баскетбола.-М. :Физкультура и спорт, 1984.-100с. Ю.Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе. .-М.:Физкультура и спорт, 1985.-160с.
- 9.Гомельский А.Я. Тактика баскетбола: Учебное пособие.-М..'Физкультура и спорт, 1996.-175с.
- 10.Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболиста.-М.:Физкультура и спорт, 1982.-224с.
11. Бымова Л.В., Короткой И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры.-М.:Физкультура и спорт, 1982.-224с.
12. Гомельский А.Я. Баскетбол завоевывает планету: Баскетбол на олимпиадах.-М.:Советская Россия, 1980.-144с.
13. Давыдов М.А. Судейство в баскетболе.-М.:Физкультура и спорт, 1983.-128с.
14. Донченко П.И. Баскетбол Методическое пособие.-Ташкент, Медицина, 1986.-214с.
- 15.Китин Л.С. Индивидуальные упражнения по баскетболу.-М.:Высшая школа, 1992.-108с.
- 16.Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы в баскетболе.-Минск, Беларусь, 1970.-150с.
17. Официальные правила баскетбола ФИБАУ/Физическая культура в школе.-2001.-№ 3.-С.69-75.
18. Колос В.М. Баскетбол: теория, практика. Методическое пособие.-Минск:Пламя, 1989.-165с.
19. Леонов А.Д., Малый А.А. Баскетбол: Книга для учащихся.-Киев:Рад.школа, 1989.-101с.
- 20.Настольная книга учителя физической культуры :Справ.- метод. пособие /сост.Г.И. Погадаев.-М.: «Издательство Фи С », 2000.-470с.
21. Нелидов В.И. Методика обучения технике игры в баскетбол.-М.:Физкультура и спорт.-1991.-84с.
22. Стонкус С.С. Мы играем в баскетбол: Книга для учащихся.- М.:Просвещение, 1984.-64с.
23. Ю.Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальная подготовка баскетболиста.- М.:Физкультура и спорт, 1991.-48с

