

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 8 г. Улан-Удэ»



Программа дополнительного образования
спортивной секции «Баскетбол»

срок реализации: 3 года
возраст детей: 13-16 лет

Учитель физической культуры:
Дроздова М. С.

г. Улан – Удэ
2022г.

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 8 г. Улан-Удэ»

«Утверждаю»
директор МАОУ
«СОШ № 8г. Улан-Удэ»
_____ Грязнова О.Б.
«29» августа 2022г.

Программа дополнительного образования
спортивной секции «Баскетбол»

срок реализации: 3 года
возраст детей: 13-16 лет

Учитель физической культуры:
Дроздова М. С.

г. Улан – Удэ
2022г.

Пояснительная записка

Баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Баскетбол является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа «Баскетбол» имеет спортивно-оздоровительную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

В возрасте 13 – 16 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите.

Программа рассчитана на 3 года, 68 часов в год, при 2-разовом занятии в неделю, продолжительностью 1 час.

Цели:

1. Научить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях, входящих в «Школу технико-тактической подготовки».
2. Содействовать укреплению здоровья детей 13-16 лет.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

Задачи:

1. Сформировать общие представления о технико-тактической подготовке.
2. Обучить основным элементам игры в баскетбол.
3. Научить учеников применять полученные знания в игровой деятельности.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на

разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут

знать:

1. Историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире.
2. Олимпийские игры современности (Сочи – 2014).
3. Правила техники безопасности.
4. Оказание помощи при травмах и ушибах.
5. Названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
6. Типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
7. Упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
8. Контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
9. Основное содержание правил по баскетболу.
10. Жесты судьи по баскетболу.
11. Игровые упр., подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола.

уметь:

1. Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
2. Выполнять технические приемы и тактические действия;

3. Контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
4. Играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
5. Демонстрировать жесты судьи;
6. Проводить судейство по баскетболу.

Демонстрировать:

1. Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения,
2. Ловлю и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
3. Броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

Универсальными компетенции:

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить упражнения по баскетболу во время самостоятельных занятий.

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;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

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;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Качества личности учащихся

Морально-волевые качества, которые развиваются в процессе занятий баскетболом:

сила воли - способность преодолевать значительные затруднения.

трудолюбие, настойчивость, терпеливость – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.

выдержка и самообладание – это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.

решительность – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.

мужество и смелость – это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.

уверенность в своих силах – это качество, является основой бойцовского характера.

дисциплинированность – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.

самостоятельность и инициативность – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.

воля к победе – проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

Содержательное обеспечение разделов программы

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка .
4. Техническая подготовка .
5. Тактическая подготовка .
6. Психологическая подготовка .
7. Соревновательная деятельность .
8. Организация и проведение соревнований .
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 веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка, канат).
 - 1.2. Подвижные игры.
 - 1.3. Эстафеты.
 - 1.4. Полосы препятствий.
 - 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
2. Специальная физическая подготовка.
 - 2.1. Упражнения для развития быстроты движений .
 - 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости .
 - 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств .
 - 2.4. Упражнения для развития ловкости .

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 полуотскока.

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 с места.

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.

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 в движении.

4.13. В прыжке со средней дистанции.

4.14. В прыжке с дальней дистанции.

4.15. Вырывание 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.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема.	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Основы знаний.	2	2	
2.	Передача мяча.	16	4	12
3.	Ведение мяча.	14	2	12
4.	Броски.	10	2	8
5.	Игра в нападении.	8	1	7
6.	Игра в защите	8	1	7
7.	Тактическая подготовка	10	2	8
Итого:		68	14	54

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Дата
	1. Основы знаний – 2 часа		
1	История возникновения баскетбола; гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол;	1	05.09
2	Основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.	1	09.09
	Техническая подготовка		
	Упражнения без мяча -7 часов		
3	Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.	1	12.09
4	Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.	1	16.09
5	Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста.	1	19.09
6	Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг	1	23.09

	после ускорения. Остановка в два шага после ускорения.		
7	Повороты на месте. Повороты в движении.	1	26.09
8	Имитация защитных действий против игрока нападения.	1	30.10
9	Имитация действий атаки против игрока защиты.	1	03.10
	2. Передача мяча – 16 часов		
10- 12	Ловля мяча Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.	3	07.10 10.10 14.10
13	Передача одной рукой от плеча;	1	17.10
14	Двумя руками от груди;	1	21.10
15	Ловля и передача мяча в движении	1	28.10
16	Передача с отскоком от пола.	1	31.10
17	Передача одной рукой снизу от пола.	1	04.11
18	выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния;	1	07.11
19	передачи на месте и в движении;	1	09.11
20- 21	логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник;	2	11.11 14.11
22- 23	приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников;	2	18.11 21.11
24- 25	ситуационная техника передач.	2	25.11 28.11
	3. Ведение мяча – 14 часов		
26- 28	Приемы ведения мяча 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	02.12 05.12 09.12
29	стойка при высоком и низком ведении;	1	12.12
30	характер контакта кисти ведущей руки с мячом;	1	16.12
31	изменения направления движения;	1	19.12 23.12
32- 33	вышагивание, скрестный шаг, поворот;	2	26.12 13.01
34- 35	перевод мяча перед собой и за спиной;	2	16.01 20.01
36- 37	повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом;	2	23.01 27.01 30.01
38- 39	перевод мяча между ногами	2	03.02 06.02
	4. Броски – 10 часов		
40	основные характеристики бросков;	1	10.02
41	бросок двумя руками от груди;	1	13.02
42	техника выполнения точных бросков в движении;	1	17.02
43	бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»;	1	20.02
44	бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м	1	24.02
45	бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше.	1	27.02

	Дистанция 4-5,5 м		
46	бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м	1	03.03
47	броски одной рукой в движении сверху и снизу;	1	06.03
48	корректировка техники бросков;	1	10.03
49	подбор и добивание мяча	1	13.03
	5. Игра в нападении 8 часов		
50	взаимодействие двух и трех нападающих;	1	17.03
51	ситуационная техника ;	1	20.03
52- 53	взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника;	2	24.03 27.03
54- 55	взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;	2	31.03 03.04
56- 57	взаимодействие двух игроков задней линии и центрального	2	07.04 10.04
	6. Игра в защите – 6 часов		
58	групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;	1	14.04
59	противодействие заслонам;	1	17.04
60- 61	создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч;	2	21.04 24.04
62	индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска;	1	28.04
63	защита в численном меньшинстве.	1	05.05 08 05
	Тактическая подготовка	5	
64	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	1	12.05
65	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	1	15.05
66	Борьба за мяч после отскока от щита.	1	19.05
67	Быстрый прорыв.	1	22.05
68	Командные действия в защите.	1	26.05 29.05

Материально- техническое обеспечение:

1. Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
2. Баскетбольные мячи –15 шт;
3. Баскетбольный щит – 6 шт;
4. Скакалки – 15 шт;

Список литературы

1. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
2. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
3. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2016 г.
4. В.И. Ильинич. Физическая культура студента: учебник, - Москва, «Гардарики», 2015 г.
5. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 2016 г.
6. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры в 8-9 классах: Пособия для учителей, - Москва, «Просвещение», 2017 г.