

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ БЕТЛИЦКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Принято на заседании
педагогического совета
29 августа 2023 г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

“БАСКЕТБОЛ”

Возраст участников 13 -17 лет

Направленность: спортивно-физкультурная

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:

Муравьёв А.В.

п.Бетлица

2023г

Пояснительная записка

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть баскетбол.

Место программы в образовательном процессе.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

- Привитие ученикам организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю по одному часу. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 8–11-х классов представлено в примерном учебном плане.

Срок реализации программы: 1 года.

Цели программы:

- укрепление здоровья, закаливание организма;
- содействие дальнейшему гармоничному физическому развитию личности;
- пропаганда здорового образа жизни.

Задачи программы.

Образовательные

Обучить теоретическим основам баскетбола.

Обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, ведению мяча, броскам в корзину.

Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.

Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Развивающие

- Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

- Развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного

- Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.

Воспитательные

Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (баскетболом).

Формирование здорового образа жизни.

Воспитание умения действовать в команде.

Формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия.

Формы организации деятельности обучающихся: групповая, индивидуально-групповая.

Методы обучения:

Теоретические:

Словесный (беседы, рассказы, лекции)

Наглядный (показ элементов техники педагогом, посещение матчей ВТБ и ПБЛ)

Практические:

- метод групповой тренировки
- поточный метод тренировки,
- круговой метод тренировки
- игровой и соревновательный

Результативность программы: в процессе учебно-тренировочных занятий занимающиеся овладевают техникой и тактикой игры. На методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры, получают знания о значении физической культуры для укрепления здоровья, о ее роли в воспитании, сведения о спортивной квалификации, о состоянии и развитии баскетбола в России, понятия о гигиене и санитарии, общие представления о физиологии человека, и о влиянии физических упражнений на организм спортсмена.

Ожидаемые результаты: в процессе занятий дети становятся здоровыми, физически развитыми, социально активными личностями и овладевают умением игры в баскетбол, достаточным для участия в чемпионатах города по баскетболу за сборную команду своей школы, а также включения в нашем в составы команд Студенческой Баскетбольной Ассоциации и сборных команд СБА.

Контроль за результатами освоения программы

На всех этапах подготовки проверка усвоения ими пройденного материала производится на основании выполнения нормативных показателей общей специальной физической подготовки и игровой практики. Нормативы приведены в разделе «Содержание программы» к каждому году обучения.

Оборудование и инвентарь:

1. Баскетбольные щиты с корзинами- 2 шт.
2. Гимнастическая стенка -4 пролетов
3. Гимнастические скамейки -3-4 шт.
4. Гимнастические маты - 8 шт.
5. Скакалки - 6 шт.

6. Мячи набивные (от 1 до 3 кг) – 5 шт.

7. Мячи баскетбольные – 10-15 шт.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
СЕКЦИИ ПО БАСКЕТБОЛУ

Сроки проведения	№ занятий	Тема занятий	Выполнение требований стандарта	
			знать	уметь
24.09.10	1	Инструктаж по технике безопасности 1 период	Правила безопасности при игре в баскетбол	выполнять правила безопасности
9.09	2	Физическая культура и спорт в России	Развитие физической культуры в России в настоящий момент	-
14.09	3	Закрепление передач двумя руками над головой	технику передач двумя руками над головой	выполнять передачи одной и двумя руками, повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди
16.09	4	Закрепление техники передач двумя руками в движении	технику передач двумя руками в движении; правила игры	выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»
18.09	5	Закрепление техники броска после ведения мяча	технику броска после ведения	выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре
23.09	6	Закрепление техники поворотов в движении	технику поворотам в движении	выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине
25.09	7	Закрепление техники ловли мяча, отскокнвшего от щита	технику ловли мяча, отскокнвшего от щита	выполнять перемещение в игре «бой с тенью», изучаемый прием, передачи в движении, броски с

					учебной игре выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 x 2, броски, ; применять изучаемые приемы в учебной игре
14 (4)	Закрепление техники ведения и передач в движении			технику ведения и передач в движении	
15 (5)	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу			технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре
16 (6)	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом			технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре
17 (7)	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок			технику отвлекающих действий на бросок	выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре
18 (8)	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание			технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат
19 (9)	Закрепление техники выбивания мяча после ведения			технику выбивания мяча после ведения	выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении
20 (10)	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника			технику атаки двух нападающих против одного защитника	выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 x 1; игра
21 (1)	Закрепление выбивания мяча при ведении	3 период		технику изучаемых приемов	выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении ; атака трех нападающих

				против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра
22 (2)	Закрепление передач одной рукой с поворотом		технику изучаемых приемов	Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добывание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра
23 (3)	Прием нормативов по технической подготовке		выполнять на результат	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добывание мяча в щит; обводка области штрафного броска
24 (4)	Закрепление передач в движении в парах		технику изучаемых приемов	повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменной рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.
25 (5)	Закрепление передач в тройках в движении		технику изучаемых приемов	передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.
26 (6)	Закрепление передач в тройках в движении		технику изучаемых приемов	передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.
27 (7)	Закрепление передач в движении		технику изучаемых приемов	Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 х 1; 3 х 2; борьба за мяч, отскокившего от щита. Учебная игра

16.12	28 (8)	Закрепление техники борьбы за мяч, отскокнвшего от щита	технику изучаемых приемов	игра борьба за мяч, отскокнвшего от щита – 3 х 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра
21.12	29 (9)	Закрепление техники передач мяча	технику изучаемых приемов	Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра
18.12	30 (10)	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	технику изучаемых приемов	Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра.
4 период				
23.12	31 (1)	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока	технику изучаемых приемов	Передачи в движении; нападение через центрального игрока, броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.
30.12	32(2)	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	технику изучаемых приемов	Ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра
13.01.16	33 (3)	Закрепление через центрального, заслоны.	технику изучаемых приемов	Броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.
	34 (4) 35 (5)	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	технику изучаемых приемов	Передачи; нападение «тройкой»- по двоящие упражнении; обводка

			области штрафного броска; добивание мяча в корзину; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра
36 (6)	Прием нормативов по технической подготовке	выполнить на результат	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
37 (7) 38 (8)	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	технику изучаемых приемов	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний
39 (9) 40 (10)	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	технику изучаемых приемов	Учебная игра. Броски
41(11) 42 (12)	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	технику изучаемых приемов	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски. Учебная игра.
	5 период		
43 (1) 44 (2)	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	технику изучаемых приемов	«Салки»; Встречная эстафета с передачами; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра
45 (3) 46 (4)	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрового игрока	технику изучаемых приемов	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрового; нападение через центрового; выбивание мяча при ведении; Учебная игра
47 (5) 48 (6)	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока	технику изучаемых приемов	Накрывание мяча при броске; наведение защитника на центрового игрока (схема);

				перехваты мяча, адресуемого центровому; броски в прыжке. Учебная игра
203 403	49 (7) 50 (8)	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра
903 4403	51 (9) 52 (10)	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	технику изучаемых приемов	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействие (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра
1603 2103	53 (11) 54 (12)	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	технику изучаемых приемов	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20 ; Учебная игра
		6 период		
2303 404	55 (1) 56 (2)	Закрепление пройденного материала	технику изучаемых приемов	Учебная игра. ОФП.
604 4104	57 (3) 58 (4)	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	технику изучаемых приемов	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.
1304	59 (5)	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	выполнить на результат	Бег челночным способом, бег на 22 м.с максимальной скоростью;
1804	60 (6)	Закрепление техники добивания мяча в корзину	технику изучаемых приемов	Добивание мяча в корзину; переключения- подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра
2004	61(7)	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	технику изучаемых приемов	Передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. У. игра
2504	62 (8)	Закрепление техники бросков и передач в движении	технику изучаемых приемов	Броски и передача в движении; плотная опека на ¼ площадки; выбивание мяча стоя на месте;

				броски в прыжке со среднего расстояния
87.06	63 (9)	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков		Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра
8.05	64 (10)	Закрепление техники борьбы за мяч, отскок мяча от щита		Борьбы за мяч, отскок мяча от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против неброски с места с расстояния 6 – 7 м. Учебная игра
4.05	65 (11)	Закрепление бросков в движении		Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); улаживание «челнок»; передачи в парах; Учебная игра
9.05	66 (12)	Прием нормативов по технической и специальной подготовке		Сдача нормативов. Учебная игра
11.05	67 (13)	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовке		Учебная игра
16.05	68 (14)	Совершенствование в технических приемах		Технические приемы; ловля мяча двумя руками с полукотскока в движении; зонная защита 1+3+1; вбрасывание мяча из-за боковой линии с наведением на двух центровых; Учебная игра