

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 25
ИМЕНИ В.Г. ФЕОФАНОВА

Утверждено:
Приказ № 157-О
от 11.08.2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 10-14 лет
Срок реализации: 1 год

Автор составитель:
Клепалов Андрей Валерьевич,
Учитель физической культуры

Екатеринбург
2024

Содержание

	Наименование	Стр.
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	6
1.4.	Планируемые результаты	11
2.1.	Учебно-тематический план	12
2.2.	Методическое обеспечение программы	18
2.3.	Список литературы	19

1.1. Пояснительная записка

Программа по баскетболу для занятий в рамках дополнительного образования рассчитана на занимающихся 10-14 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Все занимающиеся в секции распределяются по возрастным категориям и физической подготовки.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в группах – универсальность. Исходя из этого ставятся следующие частные задачи: -укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

-укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;

- обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча;

- привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов планирования.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в группах с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем совместно с занимающимися.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

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. Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств необходимых при игре в баскетбол.

Уровень программы: базовый.

Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка,

гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Адресат программы

Обучающиеся 10-14 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей и направлена на подготовку к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепления всех мышц, которые способствуют координации движений. Каждый технический элемент раскладывается на ряд более простых движений.

Количество обучающихся в группе 15-20 человек.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения (162 часа), из расчёта 4,5 часа в неделю в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2,25 часа. 1 час равен 40 минутам. Количество обучающихся в группе 15-20 человек.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности

Группы формируются из обучающихся разного возраста, годных по состоянию здоровья, являющиеся основным составом баскетбольной команды; состав команды постоянный. С 1 по 15 сентября осуществляется набор. Обучение начинается с 15 сентября.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

1.2. Цель, задачи программы

Цель программы: формирование здорового образа жизни через привлечение к систематическим занятиям физической культуры и спортом.

Задачи программы: Основные задачи:

1. Обучающие задачи:

- Обучение техники приемов и передач мяча в парах.
- Обучение основными приемами техники и тактики игры.
- Обучение ведению мяча.

2. Развивающие задачи:

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательные задачи:

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

1.3. Содержание программы Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Прак- тика	
1.	Введение в программу. Правила игры в баскетбол, инструктаж по технике безопасности	4,5	3,25	1,25	Тестирован ие
2	Техническая подготовка	63	2,5	60,5	Зачет
3	Тактическая подготовка	63	16	47	Командный зачет
4	Физическая подготовка	20,25	0	20,25	Тестиро- вание
5	Сдача контрольных нормативов	11,25	4,5	6,75	Тестиро- вание
Итого		162	26,25	135,75	

Содержание учебного плана программы:

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
11. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

1.6 Бег 500, 1000,1500,2000 метров.

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

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.

Контрольные игры и соревнования

1. Игры внутри группы.
2. Игры с сильным и слабым противником.
3. Товарищеские игры с командой другой школы.
4. Участие в соревнованиях.
5. Разбор проведённых игр.

1.4. Планируемые результаты

По окончании года обучения, обучающиеся должны

знать:

- основы истории развития баскетбола в России;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- правила игры в баскетбол;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

уметь:

- выполнять бег на время короткие и длинные дистанции.
- выполнять прыжок в длину с места и с разбега.
- выполнять поднимание туловища за 30 и 60 сек.
- выполнять ведение мяча на месте и в движении с изменением направления.
- выполнять броски мяча различными способами.

2.1. Учебно-тематический план

№	Месяц	Форма занятия	Количество уч. часов		Тема занятия	Форма контроля
			практ	теор		
1	сентябрь	Лекция, беседа	0	2,25	Вводное занятие. Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре. Правила игры по баскетболу.	Обсуждение, опрос
2	сентябрь	Практическое занятие, беседа	1,25	1	Вводное занятие. Оработка правил игры по баскетболу.	Наблюдение, обсуждение
3	сентябрь	Практическое занятие	2,25	0	Ведение мяча правой рукой	Наблюдение
4	сентябрь	Практическое занятие	2,25	0	Ведение мяча левой рукой	Наблюдение
5	октябрь	Практическое занятие	2,25	0	Ведение мяча левой и правой рукой	Наблюдение
6	октябрь	Практическое занятие	2,25	0	Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой	Наблюдение
7	октябрь	Практическое занятие	2,25	0	Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной.	Наблюдение
8	октябрь	Практическое занятие	2,25	0	Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой между ног,	Наблюдение

					ведение с поворотами.	
9	октябрь	Практическое занятие	2,25	0	Ведения одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой ведение 2 мячей одновременно.	Наблюдение
10	октябрь	Практическое занятие	2	0,25	Перемещения баскетболиста в защите	Наблюдение
11	октябрь	Практическое занятие, индивидуальная	2	0,25	Перемещения баскетболиста «свободный игрок»	Наблюдение
12	октябрь	Практическое занятие, беседа	1,25	1	Истории развития баскетбола в России. Перемещения баскетболиста шагом, бегом, приставными шагами	Наблюдение
13	октябрь	Практическое занятие	2,25	0	Перемещения баскетболиста с изменением скорости и направления	Наблюдение
14	октябрь	Практическое занятие	2,25	0	Обучение остановки баскетболиста прыжком	Наблюдение
15	ноябрь	Практическое занятие	2,25	0	Повторение и закрепление остановки баскетболиста прыжком	Зачет
16	ноябрь	Практическое занятие, беседа	1,25	1	Беседа о особенностях развития физических способностей на занятиях и о строении и	Наблюдение

					функциях организма человека. Броски из двух очковой зоны	
17	ноябрь	Практическ ое занятие	2,25	0	Броски из трех очковой зоны и с линии штрафного броска	Наблюдение
18	ноябрь	Практическ ое занятие	2,25	0	Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.	Наблюдение
19	ноябрь	Практическ ое занятие	2,25	0	Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с атакой на кольцо.	Наблюдение
20	ноябрь	Практическ ое занятие	2,25	0	Тестирование уровня подготовки. Бег 30 м на время, прыжок в длину с места, поднятие туловища за 30 сек.	Зачет
21	ноябрь	Практическ ое занятие	2,25	0	Передача мяча двумя руками от груди в парах с перемещением.	Наблюдение
22	ноябрь	Практическ ое занятие	2,25	0	Передача мяча одной рукой в парах от плеча на месте и в движении.	Наблюдение
23	декабр ь	Практическ ое занятие	2,25	0	Передача мяча одной рукой от плеча в парах с перемещением	Наблюдение
24	декабр ь	Практическ ое занятие	2,25	0	Передача мяча одной рукой от плеча в движение с атакой на кольцо.	Наблюдение
25	декабр	Практическ	2,25	0	Диагональная	Наблюдение

	ь	ое занятие			передача мяча одной рукой от плеча	
26	декабрь	Практическое занятие	2,25	0	В движении: передача в парах 1,2 мячей	Наблюдение
27	декабрь	Практическое занятие	2,25	0	В движении: передача 1,2 мячей в тройках.	Наблюдение
28	декабрь	Практическое занятие	2,25	0	В движении: передача 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест	Наблюдение
29	декабрь	Практическое занятие	2,25	0	В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей с атакой на кольцо	Наблюдение
30	декабрь	Практическое занятие	2,25	0	В движении: передача 1,2 мячей в квадрате со сменой мест	Наблюдение
31	декабрь	Практическое занятие	2,25	0	В движении: бросок после финта	Наблюдение
32	январь	Практическое занятие	2,25	0	Кросс без учета времени	Наблюдение
33	январь	Беседа	0	2,25	Просмотр игры в интернете, обсуждение технических ошибок.	Обсуждение
34	январь	Беседа	0	2,25	Повторение правил технических элементов игры баскетбол.	Зачет, обсуждение
35	январь	Практическое занятие, беседа	1,75	0,5	Игра в защите «зонная»	Наблюдение, обсуждение
36	январь	Практическое занятие, беседа	1,75	0,5	Игра в защите прессинг	Наблюдение, обсуждение
37	январь	Практическое	1,75	0,5	Игра в защите	Наблюдение,

		ое занятие, беседа			личностная	обсуждение
38	январь	Практическ ое занятие, беседа	1,75	0,5	Игра в защите тактика	Наблюдение, обсуждение
39	январь	Практическ ое занятие, беседа	1,75	0,5	Индивидуальные перемещения защитника в личностной обороне	Наблюдение, обсуждение
40	феврал ь	Практическ ое занятие	1,75	0,5	Индивидуальные перемещения защитника в зонной обороне	Наблюдение
41	феврал ь	Практическ ое занятие	2,25	0	Борьба за отскок	Наблюдение
42	феврал ь	Практическ ое занятие	2,25	0	Борьба за отскок, отсекание	Наблюдение
43	феврал ь	Практическ ое занятие, беседа	1,25	1	Личная защита (прессинг)	Наблюдение, обсуждение
44	феврал ь	Практическ ое занятие, беседа	1,25	1	Личная защита (персональная опека)	Наблюдение, обсуждение
45	феврал ь	Практическ ое занятие, беседа	1,25	1	Зонная защита	Наблюдение, обсуждение
46	феврал ь	Практическ ое занятие, беседа	1,25	1	Зонная защита	Наблюдение, обсуждение
47	феврал ь	Практическ ое занятие, беседа	1,25	1	Игра в нападении тактика	Наблюдение, обсуждение
48	март	Практическ ое занятие, беседа	1,25	1	Игра в нападении взаимодействия	Наблюдение, обсуждение
49	март	Практическ ое занятие, беседа	1,25	1	Открывание на свободную зону	Наблюдение, обсуждение
50	март	Практическ ое занятие	1,25	1	Открывание по флангам	Наблюдение
51	март	Практическ ое занятие	2,25	0	Быстрый отрыв одного игрока	Наблюдение
52	март	Практическ ое занятие	2,25	0	Быстрый отрыв с прессингом	Наблюдение

53	март	Практическое занятие	2,25	0	Бег 500, ОФП	Наблюдение
54	март	Практическое занятие	2,25	0	Бег 1000 метров, ОФП	Наблюдение
55	март	обсуждение	1,75	0,5	Двухсторонняя игра. Правила игры в баскетбол	Наблюдение, обсуждение
56	март	Практическое занятие, беседа	2,25	0	Двухсторонняя игра	Наблюдение, обсуждение
57	апрель	Практическое занятие, беседа	2,25	0	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	Наблюдение
58	апрель	Практическое занятие, беседа	2,25	0	Двухсторонняя игра	Наблюдение, обсуждение
59	апрель	Практическое занятие, беседа	2,25	0	Двухсторонняя игра	Наблюдение, обсуждение
60	апрель	Практическое занятие	2,25	0	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	Наблюдение
61	апрель	Практическое занятие	2,25	0	Двухсторонняя игра	Наблюдение, обсуждение
62	апрель	Практическое занятие	2,25	0	Двухсторонняя игра	Наблюдение, обсуждение
63	апрель	Практическое занятие	2,25	0	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	Наблюдение
64	апрель	Практическое занятие	2,25	0	Двухсторонняя игра	Наблюдение
65	апрель	Практическое занятие	2,25	0	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	Наблюдение
66	май	Практическое занятие	2,25	0	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	Наблюдение
67	май	Практическое занятие	2,25	0	Прыжки через скакалку, напрыгивание и	Наблюдение

					соскоки.	
68	май	Практическое занятие	2,25	0	Тестирование по уровню развития	Зачет
69	май	Практическое занятие	0	2,25	Тестирование по правилам игры баскетбол	Зачет
70	май	Практическое занятие	2,25	0	Двух сторонняя игра с гостями	Зачет
71	май	Практическое занятие	2,25	0	Двух сторонняя игра с родителями	Зачет
72	май	Практическое занятие	0	2,25	Подведения итогов	
			135,75	26,25		
		ВСЕГО	163			

2.2. Методические материалы

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа);
- игровой
- объяснительно-иллюстративный (слушание, сравнение, запоминание);
- практический (упражнения)
- наглядный (показ видеофильмов);
- репродуктивный (повторение за педагогом);

Педагогические технологии

Образовательная деятельность организована в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, монолог-диалог, контроль качества знаний.

Модель учебного занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний обучающимися, построенных на смене видов деятельности: восприятие, осмысление, запоминание, применение. Дидактические материалы включают задания, упражнения.

2.3. Список используемой 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. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №10, май 2003 г.
4. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №17, сентябрь 2003 г.
5. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.
6. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.
7. Под ред. В.И. Ильинича. Физическая культура студента: учебник, - Москва, «Гардарики», 2003 год.
8. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
9. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры в IV-VI классах: Пособия для учителей, - Москва, «Просвещение», 1984 год.