

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент общего образования Томской области
Управление образования Администрации Чаинского района
МБОУ Гореловская ООШ

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
МБОУ "Гореловская ООШ"
приказ № 1 от «18» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР
Гончарова Г.И.
справка № 1 от «18» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы
Вольхина Н.В.
приказ № 28/2- О от «18» августа 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Юный баскетболист»

с. Гореловка
2023/2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка

Цель и задачи программы

Возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группе

Формы организации занятий

Ожидаемые результаты

2. Учебный план

3. Методическая часть

- Теоретическая подготовка
- Общая физическая подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Техническая подготовка
- Тактическая подготовка
- Требования техники безопасности
- Условия реализации программы

4. Система контроля

- Контрольно-переводные нормативы по физической и технической подготовке (на конец учебного года)
- Содержание и методика контрольных испытаний

5. Список литературы

- Для педагога
- Для обучающихся

6. Календарный учебный график

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

Цели и задачи программы

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в баскетбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

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 обучающихся к соревнованиям по баскетболу

Возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группе

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 11 до 15 лет. Срок её реализации – 1 год. На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и знакомство обучающихся с основами выбранного вида спорта. Тренировочные занятия данных спортивно-оздоровительных групп по баскетболу проводятся на базе МБОУ «Гореловская основная общеобразовательная школа». Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся данной сельской образовательной школы,

имеющих разрешение врача и согласие родителей. Возраст обучающихся 11 – 15 лет. Такой разброс в возрасте обучающихся объясняется тем, что набор производится на базе только одной сельской образовательной школы.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 15 человек.

Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая:
занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 час.

Формы организации занятий:

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Ожидаемые результаты

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники баскетбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Преподаватель должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями.

2. Учебный план секционных занятий по баскетболу

№	Виды спортивной подготовки	1-й год обучения 5-9 класс
1.	Теоретическая	2
2.	Техническая	17
	2.1 Имитация упражнений без мяча	

	2.2 Ловля и передача мяча	
	2.3.Ведение мяча	
	2.4. Броски мяча	
3.	Тактическая	5
	3.1 Действия игрока в нападении	
	3.2 Действия игрока в защите	
4.	Физическая	4
	4.1 Общая подготовка	
	4.2 Специальная	
5.	Участие в соревнованиях по баскетболу	5
6.	Тестирование	1
7.	Итого	34

3.Методическая часть

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.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, 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).

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.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. 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.
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. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.
3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же 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.
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.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Требования техники безопасности

В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по спортивным играм, гимнастике, лёгкой атлетике, при проведении спортивных соревнований.

Условия реализации программы

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, ноутбук, видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы, тематическая литература.

Материально техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка.

Материально- техническое обеспечение

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка

4. Гимнастическая скамейка
5. Скакалки
6. Гимнастические маты
7. Мячи баскетбольные
8. Гантели различной массы
9. Насос ручной со штурцером.

4. Система контроля

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

По окончании цикла подготовки обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях

Содержание и методика контрольных испытаний

Контрольные нормативы по физической и технической подготовке (на конец учебного года)

11 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности (мальчики)		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м (сек.)	5,2	5,6	6,3
2.	Прыжок в длину с места (см.)	210	180	145
3.	Поднимания туловища за 30 сек	30	22	11

	(кол. раз)			
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,45	4,20	5,30
5.	Подтягивание на высокой перекладине	11	6	1

12 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности (мальчики)		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м (сек.)	5,1	5,5	6,2
2.	Прыжок в длину с места (см.)	215	190	145
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	32	23	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,45	4,20	5,30
5.	Подтягивание на высокой перекладине	11	6	1

13 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности (мальчики)		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м (сек.)	5,0	5,4	5,9
2.	Прыжок в длину с места (см.)	225	204	158
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	35	26	13
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,35	4,05	5,10

5.	Подтягивание на высокой перекладине	13	8	1
----	-------------------------------------	----	---	---

14 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности (мальчики)		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м (сек.)	4,8	5,2	5,7
2.	Прыжок в длину с места (см.)	230	210	171
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	37	28	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,30	3,55	5,00
5.	Подтягивание на высокой перекладине	14	9	3

15 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности (мальчики)		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м (сек.)	4,7	5,1	5,6
2.	Прыжок в длину с места (см.)	235	215	176
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,25	3,50	4,52
5.	Подтягивание на высокой перекладине	15	10	4

5.Список литературы

Литература для учителя:

Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.

Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.

Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советскийспорт,2007.

Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка

Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин

Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.

Методика физического воспитания обучающихся 10-11 классов 2005 год

Интернет – ресурсы

Сеть творческих учителей www.it-n.ru

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей, [http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура)

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт

Литература для обучающихся:

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! _ М.:Просвещение.2004

Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011

Виленский М.Я.; Туревский И.М.; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Дата проведения		Кол-во занятий	Тип занятия	Вид деятельности	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Примечание
			План.	Факт.						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	теория	История баскетбола	08.09.23		1	Изучение нового материала	История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	Знать историю баскетбола	текущий	
2	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	15.09.23		9	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	
3		Техника передвижений, ведения, передач, бросков	22.09.23			совершенствование	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	
4	11	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	29.09.23			совершенствование	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, Лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	
5		Техника передвижений, ведения,	06.10.23			Изучение нового материала	Перемещение в стойке боком, Спинай вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в	Уметь выполнять технические	текущий	

		передач, бросков					движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра	приемы		
6		Техника передвижений, ведения, передач, бросков	13.10.23			совершенствование	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	
7		Техника передвижений, ведения, передач, бросков	20.10.23			совершенствование	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	
8		Техника передвижений, ведения, передач, бросков	27.10.23			совершенствование	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	
9		Техника передвижений, ведения, передач, бросков	03.11.23			совершенствование	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	
10		Техника	10.11.23			совершенствование	Остановка двумя шагами и	Уметь	текущий	

		передвижений, ведения, передач, бросков				вование	прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра	выполнять технические приемы		
11	теория	Правила соревнований	17.11.23		1	Изучение нового материала	Правила игры в баскетбол Учебная игра	Знать правила в мини-баскетбол	текущий	
12	Тактическая подготовка	Тактика нападения	24.11.23		5	Изучение нового материала	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест Учебная игра	Уметь выполнять тактические действия	текущий	
13		Тактика нападения	01.12.23			совершенствование	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест Учебная игра	Уметь выполнять тактические действия	текущий	
14		Тактика нападения	08.12.23			Совершенствование	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра	Уметь выполнять тактические действия	текущий	
15		Тактика нападения	15.12.23			совершенствование	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра	Уметь выполнять тактические действия	текущий	
16		Тактика нападения	22.12.23			совершенствование	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра	Уметь выполнять тактические действия	текущий	
17	Тактическая подготовка	Участие в соревнованиях	05.01.24		5	игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий	
18		Участие в соревнованиях	12.01.24			игра	Совершенствование тактических и технических	Уметь выполнять	текущий	

							приемов в соревнованиях	тактические действия в игре		
19		Участие в соревнованиях	19.01.24			игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий	
20		Участие в соревнованиях	26.01.24			игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий	
21		Участие в соревнованиях	02.02.24			игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий	
22	ОФП	Развитие двигательных качеств	09.02.24		4	Изучение нового материала	Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра	Уметь выполнять беговые упражнения	текущий	
23		Развитие двигательных качеств	16.02.24			совершенствование	Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра	Уметь выполнять беговые упражнения	текущий	
24		Развитие двигательных качеств	01.03.24			совершенствование	Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра	Уметь выполнять беговые упражнения	текущий	
25		Развитие двигательных качеств	15.03.24			совершенствование	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40,60 м. кросс 1000 м. Учебная игра	Уметь выполнять беговые упражнения	текущий	
26	Техническая подготовка	Техника передвижений	22.03.24		9	Изучение нового	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с	Уметь выполнять	текущий	

		ведения, передач, бросков				материала	разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	технические приемы		
27		Техника передвижений ведения, передач, бросков	29.03.24			совершенствование	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	
28		Техника передвижений ведения, передач, бросков	05.04.24			совершенствование	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	
29		Техника передвижений ведения, передач, бросков	12.04.24			совершенствование	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	
30		Техника передвижений ведения, передач, бросков	19.04.24			совершенствование	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на	Уметь выполнять технические приемы	текущий	

							месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра			
31		Передача мяча	26.04.24			Изучение нового материала	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведение два шага. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	
32		Передача мяча	03.05.24			совершенствование	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведение два шага. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	
33		Передача мяча	10.05.24			совершенствование	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведение два шага. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	
34	тестирование	Развитие двигательных качеств	24.05.24		2	контрольный	Прием контрольных нормативов по ОФП Учебная игра	Выполнять контрольные нормативы	итоговый	

