



Бюджетное общеобразовательное учреждение
Калачинского муниципального района Омской области
«Ивановская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано
Педагог-организатор
_____ С.А.Голубь
от «02» сентября 2024

Утверждаю
Директор БОУ «Ивановская СОШ»
_____ Е.В.Сошкина
Приказ № 175 от 02.09.2024 г

«БАСКЕТБОЛ»
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ
Для обучающихся: 7-17 лет
Продолжительность обучение 36 часов. Очная форма освоения

Автор-составитель:
И.А.Солнцев- педагог
дополнительного образования

с.Ивановка-2024г.

Пояснительная записка

Программа по баскетболу для групп ОФП БОУ «Ивановская СОШ» является модифицированной. За основу взята типовая программа «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для «ДЮСШ» авторов Портного, Башкировой, Луничкина, Духовного, Мацака, Черного, Саблина. «Советский спорт», 2006 год. Программа составлена в соответствии с : -постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 года №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрировано Министерством Юстиции Р.Ф. 03.03.2011., регистрационный №19993.

Образовательная программа по баскетболу для групп ОФП имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Актуальность.

Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровье формирующей функции, обеспечивающий эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемо для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленно и интенсивно освоение баскетбола учащимися, актуализированного в здоровом стиле и жизни и в создании условий для профессионального самоопределения.

Новизна.

Программа по баскетболу для групп ОФП БОУ «Ивановская СОШ» учитывает специфику школьного программного материала и охватывает большое количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься учащимся углубленным изучением раздела «Баскетбол» в школе, заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существуют большое количество учащихся имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков учащийся имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение средствами занятий в спортивном зале веселыми разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра в баскетбол в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др), а так же формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большей группы детей. Так же есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая 10-15 человек в каждой группе.

Педагогическая целесообразность

Настоящая программа направлена с одной стороны на занятие баскетболом как видом спорта, с другой стороны - на формирование здорового образа жизни детей и подростков.

Она имеет направленную, воспитательную, спортивно-оздоровительную и обучающую характер. Баскетбол позволяет решить проблему занятости детей свободного времени, в пробуждении интереса у детей к определенному виду спорта. Практика показывает

эффективность ранней подготовки учащихся при формировании полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель программы

Развитие личностного потенциала учащегося, его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

Задачи

А) образовательные:

- получения знаний в области баскетбола и усвоения правил игры;
- овладение основными маршалами технических приемов и тактическими действиями по баскетболу;
- усвоение элементарных знаний личной гигиены;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости;

В) развивающие:

- развитие самодисциплины, самоконтроль;
- развитие волевых качеств спортсмена;
- повышение общего уровня культуры;
- укрепления здоровья и закалывание организма;
- физическое совершенствование;
- расширение спортивного кругозора детей;

С) воспитательные:

- воспитание патриотизма и трудолюбия;
- ориентация на общечеловеческие ценности и поведения в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;
- воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности;

В основу учебной программы были заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов. Комплексность предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической технико-тактической, психологической теоретической подготовки воспитательной работы педагогического и медицинского контроля). Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Вариативность предусматривает индивидуальный подход с учетом особенностей юного спортсмена. Вариативность программного материала для практических занятий характеризуется разнообразием тренировочных занятий на решение определенной педагогической задачи. Соблюдены принципы наглядности, доступности, систематичности.

Условия набора

Программа предназначена для детей 7-17 лет.

В учебные группы зачисляются учащиеся общеобразовательного учреждения, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача для занятий баскетболом.

Набор производится до 10 сентября текущего года. Возможен добор отдельных обучающихся в случае отчисления детей, по каким-либо причинам.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на детей 7-17 лет. И рассчитана на 4 года.

№	Наименование группы	Наполняемость группы	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Возраст учащихся
1	гр. ОФП (среднее звено)	10-15 человек	2	4	7-13 лет
2	гр. ОФП (старшее звено)	10-15 человек	2	4	14-17 лет

Форма организации обучения: командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий: тренировочные, беседы, учебные игры, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, контрольные игры.

Ожидаемые результаты: К моменту завершения программы обучающиеся должны: Знать:

- состояние и развитие баскетбола в России
- основы правил соревнований по баскетболу
- основы техники и тактики игры
- основы технической и тактической подготовки
- спортивную терминологию
- основные приёмы закаливания

Уметь:

- выполнять технические приёмы баскетболиста
- выполнять тактические приёмы нападения и защиты

Обладать:

- навыки передвижения мячом, передачи мяча, скоростного ведения мяча, бросков с дистанции

Развить качества личности:

- воспитать стремление к здоровому образу жизни
- повысить общую и специальную выносливость учащихся
- развить коммуникабельность учащихся и умение работать в коллективе
- развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, к городу, стране.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение
- участие в спортивных праздниках конкурсах соревнований

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы
- соревнования школьного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год. Тестирование проходит в начале учебно-тренировочного года – в сентябре-октябре и в конце в апреле-мае. Формы и способы фиксации результатов:

- протоколы контрольных тестов и упражнений
- учёт и анализ результатов игровой деятельности за период обучения.

Задачи этапа начальной подготовки:

- отбор способных к занятиям детей
- формирование стойкого интереса к занятиям
- всестороннее развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры
- обучение основным приёмам техники и тактическим действиям
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола

Учебно-тематический план

для гр. ОФП по баскетболу

Этап начальной подготовки

4 часа в неделю на 34 недели.

№	Название тем	Количество часов
---	--------------	------------------

п/п		
1	Теоретическая	2
2	Общефизическая подготовка	59
3	Специальная подготовка	16
4	Техническая подготовка	18
5	Тактическая подготовка	19
6	Игровая подготовка	16
7	Соревнования	4
8	Контрольные испытания	2
9	Медицинское обследование	самостоятельно
	Общее количество часов в год	136

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Вид программы	Методы проведения занятий			
1	Общефизическая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого занимающегося	Групповая
2	Специальная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра	Дидактические, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Групповая
3	Техническая подготовка	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра	Дидактические, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Групповая, индивидуальная
4	Тактическая подготовка	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Групповая, индивидуальная
5	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
6	Контрольные и календарные игры	коллективно-групповая	Учебная игра, товарищеская	Дидактические карточки, литература,	Учебная игра, соревнование

			я встреча, соревнования	схемы, плакаты, видеозаписи	
7	Контрольные испытания	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, объяснение нового материала	Схемы, мячина каждого обучающего, баскетбольные щиты, конусы, секундомеры	Тестирование, протоколы, судьи
8	Медицинское обследование	Индивидуальная	Словесный	Инструментальная диагностика	Заключение врача

Содержание программного материала.

- Теоретическая подготовка-2 часа.
- состояние и развитие баскетбола в России
- воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена
- общая характеристика спортивной подготовки
- основы техники и игры и техническая подготовка
- основы тактики игры и тактическая подготовка
- физические качества и физическая подготовка
- правила по мини-баскетболу
- установка на игру и разбор результатов игры
- 2. Общефизическая подготовка—59 часов.

Общеподготовительные упражнения:

- упражнения для всех групп мышц
- упражнения для развития силы ловкости
- упражнения для развития гибкости
- упражнения для развития быстроты
- упражнения для развития ловкости
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- упражнения для развития общей выносливости
- подвижные игры
- Специальная физическая подготовка—16 часов.

- упражнения для развития быстроты движения
- упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска
- упражнения для развития игровой ловкости
- упражнения для развития специальной выносливости
- Техническая подготовка—18 часов.

- прыжок толчком двух ног, одной ноги,
- остановка прыжком, двумя шагами
- повороты вперед, назад

ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке

- ловля мяча двумя руками при встречном, поступательном движении, придвижении сбоку
- ловля мяча одной рукой на месте, в движении
- передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, в движении, в прыжке, встречные

- передача мяча одной рукой сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу, с места, в движении
- ведение мяча с высоким, низким отскоком, со зрительным контролем, без зрительного контроля
- ведение мяча на месте, по прямой, подугам, по кругам, зигзагом
- броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту
- броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

- Тактическая подготовка — 19 часов.

Тактика нападения:

- выход для получения мяча, для отвлечения мяча
- розыгрыш мяча
- атака корзины
- нападение, пересечение

Тактика защиты:

- противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины
- подстраховка
- система личной защиты.
- Игровая подготовка - 16 часов

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным

- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода)
- Освоение терминологии, принятой в баскетболе
- Владение командным языком, умение отдать рапорт
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса ОРУ и умение провести разминку группой
- Соревнование — 4 часа

- Участие в первенствах школы по баскетболу
- Участие в товарищеских встречах внутри города
- Участие в сборной команды в первенстве города по баскетболу
- Контрольные испытания — 2 часа

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется контроль подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
 - б) оценки результатов выступления команды и индивидуальных игровых показателей;
 - в) выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.
- Медицинское обследование - медицинский осмотр учащиеся проходят 1 раз в год (сентябрь) самостоятельно

Ожидаемые результаты

- научатся планировать и контролировать спортивную подготовку
- улучшат технико-тактическую подготовку

- улучшить психологическую подготовку
- смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту
- научатся в нападающих действиях «наведение»
- научатся перехватывать мяч при передаче его соперником
- смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника (2х1)
- смогут использовать «малую восьмерку» в нападающих командных действиях
- научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника (1х2)
- научатся действовать в защите при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (1х3, 2х3)
- смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против двух защитников (3х1, 3х2)

обеспечение программы методической продукцией.

• **дидактические материалы**

- картотека упражнений по баскетболу
- схемы плакаты освоения технических приемов в баскетболе
- правила игры в баскетбол
- правила судейства в баскетболе
- положения о соревнованиях по баскетболу
- разработка инструктажа по технике безопасности
- разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр

• **методические рекомендации**

- рекомендации по организации безопасного ведения в двусторонней игре
- рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом
- рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу
- инструкции по охране труда
- информационное обеспечение

- учебная литература
- учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра
- компьютер с выходом в Интернет
- материально-техническое обеспечение

1. основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками. Наличие баскетбольных мячей для каждого ученика. Наличие набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических скамеек и матов, гимнастических палок и скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных, теннисных мячей, барьеров, обручей, секундомеров и рулеток, каната.

2. журналы и справочники, фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски, дискеты).

Нормативные требования по физической подготовке.

группы		Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока(см) (по Абалакову)		Бег 20 м(с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м(м, с)	
ОФП	Старшее звено	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
		190	180	35	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п 10	55	1.00

Нормативные требования по технической подготовке.

группы		Передвижение в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадание)		Передача мяча (с, попадание)		Дистанционные броски(%)		Штрафные броски(%)	
ОФП	Старшее звено	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
		9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	-	-

Инвентарь

- Мячволейбольный-15шт
- Мячбаскетбольный—15 шт
- Мячнабивной— 15шт
- Мячтеннисный-15 шт
- Маты— 15 шт
- Конусы-10шт
- Щитбаскетбольный—4шт
- Кольцобаскетбольное—4 шт
- Гимнастическаяскмейка— 6 шт
- Шведскаястенка—3шт
- Турник— 1 шт

Список литературы.

- «Баскетбол.ПрограммаспортивнойподготовкидляДЮСШ»авторов

Ю.М.Портнова,В.Г.Башкировой,В.Г.Луничкна,М.И.Духовного,А.Б.Мацака,С.В. Чернова, А.Б. Саблина 2004г.

- «Баскетболдляюниоров»-П.Баррел,П.Патрик,2007г.
- «Мини-баскетболвшколе»-Ю.Ф.Буйлин,Ю.И.Портных1996г
- «Баскетбол.Теорияиметодикаобучения»-Д.И.Нестеровский2004г
- «Подвижныеигрывсистемеподготовкибаскетбола»-Е.А.Чернова 2002г.
- «Официальныеправилабаскетбола»-инфобаскет2010г.
- «Баскетбол.Секретымастерства»-А.Я.Гомельский 1997г.
- «Баскетбол.Начальныйэтапобучения»-В.В. Кузин,С.А.Полиеский,М.ФиС1999г.
- «Баскетбол.100упражненийисоветовдляюныхигроков»-НИКМ.Сортэл2002г.
- «Всеотренировкеюногобаскетболиста»-Б.Гатмен,Т.Финнеган,М.АСТ2007г.
- «Баскетбол.Навыкииупражнения»- В.Джерри,Д.Мейер,М.АСТ 2006г.
- «Баскетбол.Азбукаспорта»-Л.В.Костикова,М.ФиС2002г.
- «Баскетбол. Книгадляучащихся»-А.Д.Леонов, А.А.Малый, Киев, 1889г.
- «300соревновательно-игровыхзаданийпофизическомувоспитанию»- Минск, «Высшаяшкола.» 1994г.