

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Гимназия № 18 г. Томска**

Согласовано:
На заседании
методического совета
Протокол № 1
« 24 » августа 2023 г.
Руководитель МС _____ Герасимова О.Н.

Утверждаю:
Приказ № 261
Директор МАОУ гимназия № 18
_____ Журавецкая М.А.
« 24 » августа 2023 г.

**ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
Баскетбол**

Составитель:
Рязанцев Николай Алексеевич,
учитель физической культуры
МАОУ гимназия № 18

Томск - 2023

Пояснительная записка

Данная программа по баскетболу является программой дополнительного образования, предназначенной для дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Программа курса «Баскетбол» разработана на основании:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ (редакция от 02.06.2016, с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016). Редакция от 19.02.2018 (с изм. и доп. вступ. в силу с 06.03.2018);

Приказа Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Максимальная продолжительность реализации программы – 1 год обучения, программа рассчитана на 204 часа (4 раза в неделю по 1,5 часа)
- Возраст обучающихся в группах – 15-18 лет (8 – 11 классы)
- Количество детей в группе – не менее 15 человек.

Наполняемость групп и режим учебной работы.

период обучения	максимальная наполняемость групп (чел)	максимальный объем тренировочной (час / неделя)	учебно-тренировочная нагрузка (недель /час)	годовая учебно-тренировочная нагрузка (недель /час)
1 год	10-15	6	34 недели	204

- Продолжительность занятия 40 мин.
- Программа предназначена подростков. Она дает возможность заняться баскетболом и тем, кто начал с «нуля», кто уделяет внимание вопросу здорового образа жизни, и тем, кто хочет усовершенствовать свои навыки игры в баскетбол.
- Набор в секцию данной направленности производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желания обучающихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол, выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке, а также не имеющие медицинских противопоказаний.
- Направленность физкультурно-спортивная.
- Форма занятий коллективная.

Цель программы:

Приобщение к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов – патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Развитие и формирование у обучающихся универсальных двигательных способностей, овладение техническими приёмами и тактическими действиями в игре баскетбол.

Задачи:

развивающие:

- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и физические способности такие как: быстроту, ловкость, специальную тренировочную выносливость;
- сформировать навыки деятельности игрока совместно с партнерами;
- содействовать общему физическому развитию;
- содействовать формированию навыков игры в баскетбол.

воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Планируемые результаты:

- Укрепление состояния здоровья детей и подростков, закаливание организма;
- Обеспечение содержательного досуга детей;
- Обеспечение успешного выступления команд юношей и девушек на городских соревнованиях

Ученик научится:

1. - основным правилам игры в баскетбол;
 - распознавать виды нарушений правил игры;
 - распознавать жесты судей; - распознавать расположение основных линий на площадке;
 2. - выполнять передачу мяча одной рукой снизу, передачу мяча одной рукой сбоку;
 - выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой;
 - выполнять броски одной и двумя руками в прыжке, броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего, броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы, штрафной бросок одной и двумя руками от головы;
 - вырывание и выбивание, перехват, накрывание.
 - применять в игре командное нападение, взаимодействовать с заслоном, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.
 3. – заботиться о соблюдении гигиенических требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
 - вести подсчет пульса несколькими способами;
 - регулировать и контролировать физические нагрузки во время занятий физическими упражнениями.
- К окончанию программы обучающиеся будут знать правила игры в баскетбол, им будут известны основы знаний о здоровом образе жизни.

Педагогическая целесообразность программы

Баскетбол, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Содержание программы

1. Водное занятие.
 - Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом;
 - Правила пожарной безопасности поведения в спортивном зале;
 - История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков;
 - Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль;
 - Влияние физических упражнений на организм человека;
 - Сведения о строении и функциях организма человека;
 - Необходимость разминки в занятиях спортом;
 - Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикация и терминология;
 - Методика тренировки баскетболистов;

- Техническая подготовка баскетболистов;
 - Психологическая подготовка баскетболиста;
 - Подведение итогов года.
2. Общая физическая подготовка
- Строевые упражнения;
 - Упражнения для рук плечевого пояса;
 - Упражнения для ног;
 - Упражнения для шеи и туловища;
 - Упражнения для всех групп мышц;
 - Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»;
 - Упражнения для развития быстроты;
 - Упражнения для развития ловкости;
 - Упражнения для развития гибкости;
 - Упражнения для развития прыгучести.
3. Специальная физическая подготовка
- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед;
 - Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении;
 - Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом);
 - Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны);
 - Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги;
 - Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам;
 - Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами;
 - Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом;
 - Метание различных мячей в цель;
 - Эстафеты с разными мячами.
4. Техническая подготовка
- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.
 - Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.
 - Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.
 - Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.
 - Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.
 - Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.
 - Ведение со сменой рук без зрительного контроля.
 - Обводка соперника с изменением направления.
 - Сочетания ведения, передач и ловли мяча.
 - Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.
 - Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.
 - Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.
 - Обучение технике броска с места со средней дистанции.
5. Тактическая подготовка
- Нападение
- Розыгрыш мяча игроками команды.

- Организация атаки кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Заслон защитнику партнера.
- Наведение на партнера своего защитника.
- Взаимодействие «Треугольник».
- Взаимодействие «Тройка».
- «Малая восьмерка».
- Скрестный выход.
- Система быстрого прорыва.
- Система нападения без центрального игрока

Защита

- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке.
- Подстраховка партнера.
- Переключение на другого нападающего.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Противодействие «Тройке».
- Противодействие «Малой восьмерке».
- Система личной защиты.

6. Игровая подготовка

- Владение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.
- Владение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- Владение основами тактики командных действий.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

7. Контрольные и календарные игры

- Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.
- Подготовительные учебные двухсторонние игры.
- Товарищеские встречи
- Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	6		
2	Общефизическая подготовка	24		
3	Специальная физическая подготовка	30		
4	Техническая подготовка	52		
5	Тактическая подготовка	78		
6	Игровая подготовка	6		
7	Итоговое занятие	2		
Итого		204		

Календарный учебный график

Начало обучения по данной программе с 1 сентября по 24 мая с перерывами на каникулы

1 четверть: с 1 сентября по 27 октября

Каникулы с 28 октября по 5 ноября

2 четверть: с 6 ноября по 29 декабря

Каникулы с 30 декабря по 8 января

3 четверть: с 9 января по 22 марта

Каникулы с 23 марта по 31 марта

4 четверть с 1 апреля по 24 мая

Итого 204 часа в год.

Промежуточная аттестация

Формы подведения промежуточной аттестации обучающихся:

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 -3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Формы и способы фиксации результатов:

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

К окончанию программы обучающиеся будут уметь демонстрировать:

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

Способы определения результативности

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Организационно-педагогические условия

Организационные условия:

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

3. Техническое оснащение занятий:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ, основные баскетбольные щиты с кольцами, тренировочные баскетбольные щиты с кольцами, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

Педагогические условия

Занятия в секции «Баскетбол» могут вестись ПДО с педагогическим спортивным образованием

Список литературы:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
 2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
 3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
 4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
 5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
 6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
 7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
 8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
 9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
 10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
 11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
 12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985
- Список литературы для обучающихся и родителей:
1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
 2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
 3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
 4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
 5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
 6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 2009г.