

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Отдел образования администрация Уярского района

МБОУ "Толстихинская СОШ"

Принята на заседании
методического (педагогического)
совета

Протокол № 1 от 28 августа 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

/Наконечная Н. Ф./

Приказ № 233 от «28» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Направленность физкультурно - спортивная

«Баскетбол»

Возраст обучающихся 8-12 лет

Срок реализации программы 1 год

Руководитель: Алтунин Александр Владимирович

с. Толстихино 2023

Пояснительная записка

На основании концепции развития дополнительного образования в РФ от 04.09.2014 года и в связи с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

В возрасте **7-13 лет** необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. По этому начальный курс баскетбола представлен «Школой технико-тактической подготовки».

Отличительной особенностью элементов школы является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия, и отдельно не рассматриваются.

Количество занятий-36 часов, при 1-м занятии в неделю, продолжительностью 1 час.

Цели и задачи

Цели:

1. Снабдить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях, входящих в «Школу технико-тактической подготовки»;
2. Содействовать укреплению здоровья детей 7-13 лет;
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

Задачи:

1. Сформировать общие представления о «Школе технико-тактической подготовки»;
2. Обучить основным элементам игры в баскетбол;
3. Привитие ученикам организаторских навыков;
4. Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Научить обучающихся применять полученные знания в игровой деятельности.

Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Мои занятия строятся так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теорию проходим в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяю и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я использую: объяснения, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнения;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный метод применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая. **Материально-техническое обеспечение занятий**

1. Щиты с кольцами.
2. Стойки для обводки.
3. Гимнастическая стенка.
4. Гимнастические скамейки.
5. Гимнастические маты.
6. Скакалки.
7. Мячи набивные различной массы.
8. Мячи баскетбольные.
9. Насос ручной со штуцером.

ТЕМАТИКА ЗАНЯТИЙ:

Теория (2 часа).

Правила игры. Жесты судей.

Техническая подготовка (12 часов).

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча.

Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча.

Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола, двумя – от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча.

Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения.

Освоение индивидуальных защитных действий.

Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Закрепление техники и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка (12 часов).

Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Личная защита. Двусторонняя игра.

Общefизическая подготовка (8 часов).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координации, скоростно-силовых.

Лёгкоатлетические упражнения.

Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разгон до 60 м. Повторный бег 2-3 X 20-30 м; 2-3 X 30-40 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиям от 60 до 100 м (количество препятствий – от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши).

Подвижные игры:

«Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15, 30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лёжа на спине, на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнёром, вдогонку за партнёром, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25 – 35 м) Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперёд, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6

кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определённое задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360⁰ прыжком вверх, имитация передачи и т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре 50 – 60 см, как без отягощения, так и с различными отягощениями (10 – 20 кг). Спрыгивание с возвышения 40 – 60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же но с разбега 7 шагов.

Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5 – 8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперёд-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения с набивными мячами (2-5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами. (50 -100 м).

Соревнования

Принять участие в соревнованиях.

Ожидаемый результат.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;

- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ - это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Литература для учителя:

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся» В.И. Лях (руководитель) М; «Просвещение» 2011 год.
2. Журнал «Спорт в школе» 2006 г.
3. Газета «Спорт в школе» 2006-10 года.
4. Ковалько, В. И. Индивидуальная тренировка / В.И. Ковалько – М.: Советский спорт, 1960.
5. Коузи, Б. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М.: ФиС, 1975.
6. Кузнецов, В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

Литература для учащихся:

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 8 – 9 классов общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич: под общей редакцией В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2014. – 207 с.
2. Физическая культура: 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций – (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.) под редакцией М.Я. Виленского. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2013. – 239 с.

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умение и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных и районных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Штрафные броски: выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подаёт игроку его партнёр, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведёт его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции: выполняются последовательно от десяти равноудалённых точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны защиты на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадёт в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадёт в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Проверка знаний правил судейства осуществляется путём привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле, судей на протоколе.

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5-6 матчевых встреч.

№	Дата	Факт	Тема	Тип	К – во часов
				подго- товки	
	План	Факт			
1.			Инструктаж по Т.Б. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	Теор. ОФП	1 1
2.			История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	Теор. Техн.	1 1
3.			Техника передвижения приставными шагами.	Техн.	1
4.			Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.	1
5.			Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	Теор. Такт.	1 1
6.			Техника передвижения при нападении	Техн.	1
7.			Техника передвижения при нападении	Техн.	1
8.			СФП	СФП	1
9.			Способы ловли мяча.	Техн.	1
10.			Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Теор. Техн.	1 1
11.			ОФП	ОФП	1
12.			Бросок мяча двумя руками от груди.	Техн.	1
13.			Физическая подготовка юного спортсмена. СФП	Теор. СФП	1 1
14.			Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт	1
15.			Техника ведения мяча.	Техн.	1
16.			Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.	1
17.			Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.	Теор. СФП	1 1

		СФП		
18.		Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Такт.	1
19.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
20.		Сущность и назначение планирования, его виды. ОФП.	Теор. ОФП	1 1
21.		Ловля двумя руками «низкого мяча».	Техн.	1
22.		Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн.	1
23.		Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1 1
24.		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	1
25.		Контрольные испытания.	Контр.	1
26.		Командные действия в нападении.	Такт.	1
27.		Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Техн.	2
28.		Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	1 1
29.		Многократное выполнение технических приемов.	Интегр.	1
30.		Учебная игра.	Интегр.	1
31.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
32.		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	1
33.		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	1
34.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	СФП	1
35.		Соревнования по баскетболу	Контр.	1
36.		Соревнования по баскетболу	Контр.	1

