

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №1 имени Н.И.Кузнецова» г. Пестово**

«Рассмотрено»

на заседании
МС
Руководитель МС

Дорош О.В..



Протокол № 1
от 30.08.2023 г.

«Согласовано»

Зам. директора по ВР

Ширяева Н.Н.



«Утверждено»

Директор
МАОУ «СШ № 1 имени
Н.И.Кузнецова» г. Пестово

Кудрявцева Н.Н.



Приказ № 81
от 31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Баскетбол»

(Базовый уровень)

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Смирнов Максим Сергеевич,
педагог ДО

2023 год

г. Пестово

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. 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. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» (базовый уровень) составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (под ред. В.И.Лях) и пособия для тренеров «Юный баскетболист» (Е.Р. Яхонтова, Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.)

Срок реализации данной программы – 1 год. Уровень обучения – базовый. Программа ориентирована на обучающихся 7-17 лет и рассчитана на 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Цели программы:

1. Содействовать укреплению здоровья детей.
2. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

Задачи программы:

1. Расширение двигательного опыта за счет овладения действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
2. Совершенствование функциональных возможностей организма;
3. Формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
4. Обучение основным элементам игры в баскетбол.

Ожидаемые результаты: приобретение умений обращения с мячом, развитие 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, повышение уровня мастерства.

Требования к обучающимся после прохождения учебного материала

После прохождения занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» обучающийся должен

знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

уметь:

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

демонстрировать:

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

Способы определения результативности: проведение школьных соревнований, товарищеских встреч, контрольное тестирование спортивных нормативов

Формы подведения итогов реализации программы: участие в районных и областных соревнованиях и турнирах.

Работа по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» с детьми ОВЗ.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа “Баскетбол” ориентирована на создание и обеспечение необходимых условий для развития здорового образа жизни, физического воспитания, социализацию и адаптацию к жизни в обществе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющими тяжелые нарушения речи и задержку психического развития.

Занятия баскетболом развивают моторную ловкость, координацию движений, является способом самовыражения в спорте детей с ОВЗ, инструментом решения конфликтов и средством снятия психологического напряжения.

С учетом особенностей детей с тяжелыми нарушениями и речи и задержкой психического развития в программе предусмотрены комплексы упражнений, способствующие снятию быстрой утомляемости, повышающие работоспособность, укрепляющие весь мышечный аппарат, развивающие моторную ловкость обучающихся.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «БАСКЕТБОЛ»**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Развитие баскетбола в России. Техника безопасности на занятиях.	1	1	0	
2	Физическая и	20	0	20	

	специальная подготовка				
3	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	40	0	40	
4	Учебные и товарищеские игры и соревнования	5	0	5	Участие в спортивных соревнованиях разного уровня
5	Контрольное тестирование спортивных нормативов	2	0	2	Контрольное тестирование спортивных нормативов
6	Итого:	68	1	67	

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «БАСКЕТБОЛ»

Теоретическая подготовка

Развитие баскетбола в России и за рубежом.
Техника безопасности на занятиях.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

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

Подвижные игры.

Эстафеты.

Полосы препятствий.

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

2. 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 полукотскока.
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.

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ
 ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
 ПРОГРАММЕ «БАСКЕТБОЛ»**

№ п/п (учебные часы)	№ занятия в теме	Тема, содержание раздела	Контроль
		Теоретическая подготовка – 1 ч.	
1	1	Развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях.	
		Физическая и специальная подготовка – 20 ч.	
2	1	Общая физическая подготовка.	
3	2	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками).	
4	3	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка).	
5	4	Подвижные игры.	
6	5	Подвижные игры.	
7	6	Эстафеты.	
8	7	Эстафеты.	
9	8	Полосы препятствий.	
10	9	Полосы препятствий.	
11	10	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	
12	11	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	
13	12	Специальная физическая подготовка.	
14	13	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	
15	14	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.	
16	15	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.	
17	16	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.	
18	17	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	

		баскетболиста.	
19	18	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	
20	19	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	
21	20	Физическая и специальная подготовка.	Сдача контрольных нормативов
		Техническая подготовка. Тактическая подготовка - 40 ч.	
22	1	Техническая подготовка. Упражнения без мяча.	
23	2	Прыжок вверх - вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.	
24	3	Передвижение приставными шагами правым (левым) боком с разной скоростью.	
25	4	Передвижение приставными шагами правым (левым) боком в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком.	
26	5	Передвижение в стойке баскетболиста.	
27	6	Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения.	
28	7	Повороты на месте. Повороты в движении.	
29	8	Имитация защитных действий против игрока нападения.	
30	9	Имитация действий атаки против игрока защиты.	
31	10	Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении.	
32	11	Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. Передача одной рукой с шагом вперед после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола.	
33	12	Передача двумя руками с отскоком от пола.	
34	13	Передача одной рукой снизу от пола. Передача одной рукой снизу от пола в движении.	
35	14	Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.	
36	15	Ведение мяча. На месте. В движении шагом.	
37	16	Ведение мяча. В движении бегом.	
38	17	Ведение мяча. В движении бегом с изменением направления и скорости. В движении бегом с изменением высоты отскока.	
39	18	Ведение мяча. В движении бегом с изменением высоты отскока.	
40	19	Ведение мяча. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении.	
41	20	Ведение мяча. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.	
42	21	Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с	

		места.	
43	22	Броски мяча. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.	
44	23	Броски мяча. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.	
45	24	Броски мяча. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.	
46	25	Броски мяча. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.	
47	26	Броски мяча. В прыжке одной рукой с места.	
48	27	Штрафной.	
49	28	Броски мяча. Двумя руками снизу в движении.	
50	29	Броски мяча. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	
51	30	Броски мяча. В прыжке со средней дистанции.	
52	31	Броски мяча. В прыжке с дальней дистанции.	
53	32	Вырывание мяча. Выбивание мяча.	
54	33	Тактическая подготовка. Защитные действия при опеке игрока без мяча.	
55	34	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	
56	35	Перехват мяча.	
57	36	Борьба за мяч после отскока от щита.	
58	37	Быстрый прорыв.	
59	38	Командные действия в защите.	
60	39	Командные действия в нападении.	
61	40	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	Сдача контрольных нормативов
		Учебные и товарищеские игры и соревнования – 5 ч.	
62-66	1-5	Учебные и товарищеские игры и соревнования.	Участие в спортивных соревнованиях разного уровня
		Контрольное тестирование спортивных нормативов – 2 ч.	
67-68	1-2	Контрольное тестирование спортивных нормативов.	Контрольное тестирование спортивных нормативов

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982 г.
2. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968 Г.
3. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
4. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
5. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Программный материал по спортивным играм. Баскетбол; Внеклассная работа. Спортивные секции. Баскетбол. (Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).