

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 95 города Тюмени имени К.Д. Ушинского
(МАОУ СОШ № 95 города Тюмени имени К.Д. Ушинского)

РАССМОТРЕНО
на заседании
методического объединения
Протокол №1 от 29.08.2023

СОГЛАСОВАНО замести-
тель директора по ВР
_____/Рашевская С.Ф.
от «29» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МАОУ
СОШ №95 города Тюмени
имени К.Д. Ушинского
№37-ОД от 29.08.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Возрастная категория: 5-6 классы
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Пястолов Евгений Александрович,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

г. Тюмень, 2023

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» физкультурно – оздоровительной направленности ознакомительного уровня обучения.

Цель реализации программы: через занятия баскетболом содействовать гармоничному развитию школьников, как членов общества, способных приносить пользу стране.

Задачи реализации программы:

Посредством обучения основным элементам игры в баскетбол содействовать:

- укреплению здоровья детей
- воспитанию морально-волевых качеств занимающихся.
- расширению двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствованию функциональных возможностей организма;
- формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

Планируемые результаты обучения:

После прохождения учебного материала учащийся 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;
- осуществлять 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.

Категория обучающихся: обучающиеся 5-6 класса, возраст 11-13 лет

Форма обучения: очная.

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий: 34 недели по 2 часа в неделю (68 часов)

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный (тематический план)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе:		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Развитие баскетбола в России	1	1	0	
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	0	
3.	Общая и специальная физическая подготовка	15	1	14	
4.	Основы техники и тактики игры	50	1	49	
5.	Контрольные игры и соревнования, разбор игр	-	-	-	В процессе занятий
6.	Тестирование	-	-	-	В процессе занятий
Итого:		68	5	63	-

Раздел 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Открытые занятия - 1 раз в полгода;
2. Итоговое занятие в конце каждого раздела;
3. Итоговое зачетное занятие в конце учебного года;
4. Сдача нормативов (в соответствии с нижеприведенными таблицами)

Требования к учащимся после прохождения учебного материала

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

	ТЕСТ	11-13 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	7,8
2.	Прыжок в длину с места (см.)	190
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	30
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	20
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	1

Возрастные оценочные нормативы для девочек

	ТЕСТ	11-13 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	8,4
2.	Прыжок в длину с места (см)	160
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	33
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	19
5.	Отжимание в упоре лежа (раз)	10

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- **Бег на 30 м** выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- **Прыжки в длину с места** проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление; измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

- **Челночный бег 3 x 10 м** выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды; разрешается одна попытка.

- **Подтягивание на перекладине из виса** выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

- **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** - выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- **Бег на 1000 м** проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1с.

Комплекс контрольных упражнений контроля уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности определяется в зависимости от вида спорта. Следует дать описание этих тестов и рекомендации по организации тестирования.

Раздел 4. ЛИТЕРАТУРА:

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2004. 100 с.

2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.

3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.

4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 /Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.

5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 /Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.

6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.

7. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Под редакцией Ю.Д. Железняк. - М., 1984.

8. Образовательная программа спортивной подготовки по баскетболу
Тотеминской ДЮСШ № 2. 2006 г.

Литература для обучающихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С. Родиченко и др.- М: ФиС, 2005 - 144 с.

2. Ограничусь баскетболом. Т.С. Пинчук.- М: Физкультура и спорт, 1991.-
224 с.

3. Гомельский А.Я. Центровые. М.: Физкультура и спорт. 1988.207 с.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Час	План. дата	Факт. дата				Содержание	Практ. часть	Примечание
1.	Инструктаж по т/б. Стойка игрока.	1						Вводное занятие. Инструктаж по т/б. Стойка игрока: защитная и атакующая. Перемещение в стойке.		
2.	Остановка, повороты на месте	1						Общая характеристика спортивной подготовки. ОРУ. Остановка, повороты на месте		
3.	ОФП. Ловля и передачи мяча.	1						Основы техники игры и техниче-ская подготовка. ОФП со скакалкой. Ловля и передачи мяча.		
4.	Физические качества и физическая подготовка. Ведение мяча.	1						Физические качества и физическая подготовка.		
5.	Броски по кольцу с места.	1						Техника броска по кольцу с места с различного расстояния.		
6.	Правила по мини-баскетболу.	1						Правила по мини-баскетболу.		
7.	Правила игры «Баскетбол».	1						Правила игры «Баскетбол».		
8.	Официальные правила ФИБА.	1						Официальные правила ФИБА.		
9.	Установка на игру.	1						Установка на игру.		
10.	ОРУ. Разбор результатов игры.	1						Комплексы ОРУ. Разбор результа-тов игры.		
11.	Подвижные игры и эстафеты на базе «Баскетбол»	1						Подвижные игры и эстафеты.		
12.	Упражнения для развития быстро-ты	1						Упражнения для развития быстроты		
13.	Упражнения для развития ско-ростно-силовых качеств.	1						Упражнения для развития скорост-но-силовых качеств.		
14.	Упражнение для развития специ-альной выносливости.	1						Упражнение для развития специ-альной выносливости.		
15.	Упражнение для развития гибко-сти.	1						Упражнение для развития гибкости.		
16.	Развитие координации и ловкости.	1						Упражнение для развития коорди-		

.								нации и ловкости.		
17	Прыжок толчком двух ног.	1						Прыжок толчком двух ног.		
18	Прыжок толчком одной ноги	1						Прыжок толчком одной ноги		
19	Остановка прыжком.	1						Остановка прыжком.		
20	Остановка двумя шагами.	1						Остановка двумя шагами.		
21	Повороты вперёд и назад.	1						Повороты вперёд и назад.		
22	Ловля мяча двумя руками	1						Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. при встречном движении. при поступательном движении, при движении сбоку.		
23	Ловля мяча одной рукой	1						Ловля мяча одной рукой на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку.		
24	Передача мяча двумя руками.	1						Передача мяча двумя руками.		
25	Передача мяча одной рукой.	1						Передача мяча одной рукой.		
26	Ведение мяча.	1						Ведение мяча.		
27	Обводка соперника.	1						Обводка соперника.		
28	Броски в корзину.	1						Броски в корзину.		
29	Выход для получения мяча.	1						Выход для получения мяча.		
30	Выход для отвлечения мяча	1						Выход для отвлечения мяча		
31	Розыгрыш мяча.	1						Розыгрыш мяча.		
32	Атака корзины.	1						Атака корзины.		
33	«Передай мяч и выходи».	1						«Передай мяч и выходи».		
34	Заслон.	1						Заслон.		
35	Наведение.	1						Наведение.		
36	Пересечение.	1						Пересечение.		
37	Треугольник.	1						Треугольник.		
38	Тройка.	1						Тройка.		
39	Малая восьмёрка.	1						Малая восьмёрка.		
40	Скрестный выход.	1						Скрестный выход.		

41	Сдвоенный заслон.	1						Сдвоенный заслон.		
42	Наведение на двух игроков.	1						Наведение на двух игроков.		
43	Система быстрого прорыва.	1						Система быстрого прорыва.		
44	Система эшелонированного прорыва.	1						Система эшелонированного прорыва.		
45	Система нападения через центрального.	1						Система нападения через центрального.		
46	Система нападения без центрального.	1						Система нападения без центрального.		
47	Игра в численном большинстве.	1						Игра в численном большинстве.		
48	Игра в меньшинстве.	1						Игра в меньшинстве.		
49	Противодействие получению мяча.	1						Противодействие получению мяча.		
50	Противодействие выходу на свободное место.	1						Противодействие выходу на свободное место.		
51	Противодействие розыгрышу мяча.	1						Противодействие розыгрышу мяча.		
52	Противодействие атаке корзины.	1						Противодействие атаке корзины.		
53	Подстраховка.	1						Подстраховка.		
54	Переключение.	1						Переключение.		
55	Проскальзывание.	1						Проскальзывание.		
56	Групповой отбор мяча.							Групповой отбор мяча.		
57	Против тройки.	1						Против тройки.		
58	Против малой восьмёрки.	1						Против малой восьмёрки.		
59	Против скрестного выхода.	1						Против скрестного выхода.		
60	Против сдвоенного заслона.	1						Против сдвоенного заслона.		
61	Против наведения на двух	1						Против наведения на двух		
62	Система личной защиты.	1						Система личной защиты.		
63	Система зонной защиты.	1						Система зонной защиты.		
64	Система смешанной защиты.	1						Система смешанной защиты.		
65	Система личного прессинга.	1						Система личного прессинга.		
66	Система зонного прессинга.	1						Система зонного прессинга.		

67	Игра в большинстве.	1						Игра в большинстве.		
68	Игра в меньшинстве.	1						Игра в меньшинстве.		
69	Контрольно-переводные испытания.	-								
70	Участие в соревнованиях - внутришкольные;	-								
71	Участие в соревнованиях - городские;	-								
	Всего:	68								