

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
протокол № 1
от 29.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СШ № 95
Л.В. Обрезкова
Приказ № 552 от 31.08.2023



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол - самый массовый из всех игровых видов спорта. В баскетбол начинают играть с 7 лет и играют до зрелого возраста, баскетбол есть мужской и женский - все это говорит о том, что такой спорт интересен всем. Широкое распространение баскетбола объясняется и доступностью игры для любого возраста, и простотой правил игры, и высоким зрелищным эффектом. Баскетбол оказывает большое влияние и на развитие психических процессов ребенка: восприятие, мышление, воображение и др., а также воспитание нравственных и волевых качеств.

Программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости, укрепление здоровья, формирование различных двигательных навыков, навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях, устойчивого интереса к занятиям баскетболом, воспитание моральных и волевых качеств, развитие чувства коллективизма.

Баскетбол, благодаря богатому и разнообразному двигательному содержанию, является важным средством общей физической подготовки. Динамика упражнений положительно влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость.

Срок реализации программы: 1 год.

Возраст обучающихся: 10-17 лет.

Промежуточная аттестация проводится по завершении обучения в форме сдачи контрольных нормативов с системой оценивания зачет/незачет.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Формирование навыков игры в баскетбол и повышение уровня физического развития детей путем вовлечения их в регулярные занятия баскетболом.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающиеся должны знать:

- основы техники безопасности.
- правила баскетбола,
- технические приемы игры в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой,
- выполнять приемы обыгрывания защитника,

- использовать техники вырывания, выбивания, перехвата, накрывания,
- применять в игре командное нападение,
- применять приобретенные знания и умения в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Раздел	Количество часов
1	Введение. Техника безопасности, профилактика травматизма, основные правила баскетбола, развитие спорта в стране и регионе.	6
2	Стойка баскетболиста.	2
3	Техника передвижения по площадке.	6
4	Передача мяча.	6
5	Броски.	7
6	Ведение мяча.	5
7	Остановка прыжком и шагом.	1
8	Технические приёмы.	5
9	Зонная и личная защита.	2
10	Действия игрока без мяча.	11
11	Взаимодействие 2-х и 3-х игроков.	15
12	Подведение итогов.	2
ИТОГО		68

СОДЕРЖАНИЕ

1 раздел. Введение. Ознакомление с техникой безопасности, профилактикой травматизма, основными правилами баскетбола, развитием спорта в стране и регионе.

2 раздел. Стойка баскетболиста. Правильное положение тела в защитной баскетбольной стойке, стойка нападающего, а также стойка при броске.

3 раздел. Техника передвижения по площадке. Содержит в себе ходьбу, бег различными способами, прыжки и последовательные шаги (повороты).

4 раздел. Передача мяча. Делятся на виды по характеру движения верхних конечностей: (двумя руками от груди; одной рукой от плеча; двумя руками от головы (сверху); одной рукой от головы (сверху); одной рукой сбоку; одной рукой над головой (крюком); двумя и одной рукой снизу, а также по направлению полета мяча: вперед, назад, в сторону; встречные (навстречу партнеру) и поступательные (диагональные на ход игроку).

5 раздел. Броски. Согласованность движения рук и ног, последовательность движений при бросках одной рукой в прыжке, двумя руками от груди, штрафных бросках и бросках крюком.

6 раздел. Ведение мяча. Базовый элемент, изучение которого начинается с ведения мяча на месте с акцентом на работу рук и положения туловища. Совершенствование достигается за счет упражнений с изменением высоты отскока мяча, отсутствия зрительного контроля, наличия препятствий и скорости перемещения игрока.

7 раздел. Остановка прыжком и шагом. Предназначены для прекращения движения после маневрирования с мячом по площадке с целью обыгрыша защитника и осуществления дальнейших атакующих действий

8 раздел. Технические приёмы. Перевод мяча за спиной, под ногой, с поворотом плечом назад.

9 раздел. Зонная и личная защита. Правила и отличительные черты игры при зонной и личной защите. Зонный и личный прессинг. Правила и отличительные черты при зонном и личном прессинге.

10 раздел. Действия игрока без мяча. Умение занимать правильную позицию для передачи, овладения мячом, дать оценку ситуации, принятие адекватных и эффективных решений в меняющихся условиях.

11 раздел. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков. Наружный и внутренний заслон, заслон с наведением, пересечение, малая восьмерка. Комбинации в нападение. Разработка собственных комбинаций и реализация их в игровых условиях. Взятие отскока. Овладение мячом после нереализованного броска, как под своим щитом, так и под щитом противника.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1. Введение. Техника безопасности и профилактика травматизма при игре в баскетбол.
2. Техника безопасности и профилактика травматизма при игре в баскетбол.
3. Развитие спорта в стране и Архангельской области.
4. Развитие спорта в стране и Архангельской области.
5. Основные правила баскетбола.
6. Основные правила баскетбола.
7. Стойка баскетболиста. Защитная баскетбольная стойка, стойка нападающего, стойка при броске.
8. Стойка баскетболиста. Защитная баскетбольная стойка, стойка нападающего, стойка при броске.
9. Техника передвижения по площадке. Ходьба и бег различными способами.

10. Техника передвижения по площадке. Ходьба и бег различными способами.
11. Техника передвижения по площадке. Прыжки и последовательные шаги (повороты).
12. Техника передвижения по площадке. Прыжки и последовательные шаги (повороты).
13. Техника передвижения по площадке. Прыжки и последовательные шаги (повороты).
14. Техника передвижения по площадке. Прыжки и последовательные шаги (повороты).
15. Передача мяча. Виды передач по характеру движения верхних конечностей.
16. Виды передач по характеру движения верхних конечностей.
17. Отработка различных видов передач.
18. Отработка различных видов передач.
19. Отработка различных видов передач.
20. Отработка различных видов передач.
21. Броски. Согласованность движений рук и ног, последовательность движений при бросках.
22. Броски. Согласованность движений рук и ног, последовательность движений при бросках.
23. Отработка разных видов бросков.
24. Отработка разных видов бросков.
25. Отработка разных видов бросков.
26. Отработка разных видов бросков.
27. Отработка разных видов бросков.
28. Ведение мяча. Работа рук и положение туловища.
29. Отработка ведения мяча.
30. Отработка ведения мяча.
31. Отработка ведения мяча.
32. Отработка ведения мяча.
33. Остановка прыжком и шагом.
34. Технические приёмы. Перевод мяча за спиной, под ногой, с поворотом плечом назад.
35. Технические приёмы. Перевод мяча за спиной, под ногой, с поворотом плечом назад.
36. Отработка технических приемов.
37. Отработка технических приемов.
38. Отработка технических приемов.
39. Зонная и личная защита. Правила и отличительные черты игры при зонной и личной защите.

40. Зонный и личный прессинг. Правила и отличительные черты при зонном и личном прессинге.
41. Действия игрока без мяча.
42. Действия игрока без мяча.
43. Действия игрока без мяча.
44. Действия игрока без мяча.
45. Отработка умения занимать правильную позицию для передачи и овладения мячом.
46. Отработка умения занимать правильную позицию для передачи и овладения мячом.
47. Отработка умения дать оценку ситуации, принятие адекватных и эффективных решений в меняющихся условиях.
48. Отработка умения дать оценку ситуации, принятие адекватных и эффективных решений в меняющихся условиях.
49. Отработка умения дать оценку ситуации, принятие адекватных и эффективных решений в меняющихся условиях.
50. Отработка умения дать оценку ситуации, принятие адекватных и эффективных решений в меняющихся условиях.
51. Отработка умения дать оценку ситуации, принятие адекватных и эффективных решений в меняющихся условиях.
52. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков. Наружный и внутренний заслон, заслон с наведением, пересечение, малая восьмерка.
53. Отработка взаимодействия игроков.
54. Отработка взаимодействия игроков.
55. Отработка взаимодействия игроков.
56. Отработка взаимодействия игроков.
57. Отработка взаимодействия игроков.
58. Отработка взаимодействия игроков.
59. Отработка взаимодействия игроков.
60. Комбинации в нападении. Разработка собственных комбинаций и реализация их в игровых условиях.
61. Отработка реализации собственных комбинаций.
62. Отработка реализации собственных комбинаций.
63. Отработка реализации собственных комбинаций.
64. Отработка реализации собственных комбинаций.
65. Овладение мячом после нереализованного броска.
66. Овладение мячом после нереализованного броска.
67. Подведение итогов года. Анализ собственных умений.
68. Промежуточная аттестация.