муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа №3»

Согласовано
Педагогический совет
Протокол № «1» 2024г.

Утверждаю
Директор МАОУ «Школа №3»
_____/М.С. Киселева/
Приказ № 1 от «23/2» 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа «Оранжевый мяч» на 2024-2025 учебный год

Направление: спортивное
Срок реализации – 1 год
Уровень программы: ознакомительный
Возраст – 7-17 лет

Составитель: Иванов Максим Васильевич,
учитель физической культуры

Ачинск, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Игры, связанные со спортом, базирующиеся на соревновании, выделены в отдельную группу – спортивные игры, или игровые виды спорта. Особенности спортивных игр определяются спецификой соревновательной деятельности, которая и отличает их от других видов спорта, а именно игровая деятельность спортсменов в условиях официальных соревнований. Данная программа составлена для спортивной игры «Баскетбол».

Программа «Баскетбол» **физкультурно-спортивного** направления

Форма обучения - групповая

Год обучения программы –1 год обучения

Цель - овладение обучающимися основ физической и духовной культуры личности, слагаемыми которой, являются: повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;
- понимание роли физической культуры в развитии личности, подготовке ее к жизни и профессиональной деятельности;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья и здоровья обучающихся, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных целей

Требования к знаниям:

- особенности планирования индивидуальных занятий и контроль за их эффективностью;
- специфику командных игр;
- особенности организации и проведения соревнований по баскетболу.

Требования к умениям:

- осуществлять судейство соревнования по баскетболу;
- самостоятельно готовиться к соревнованиям;
- осуществлять самоконтроль функционального состояния и физического развития организма.

Демонстрировать: командную игру; участие в соревнованиях.

Возраст обучающихся 10-18 лет

Режим занятий:

- группа 1– 3 раза в неделю по 1 часу

Особенности организации образовательного процесса

	Год обучения
	1
Количество часов в неделю по годам обучения	6
Количество учебных недель	34
Количество учебных часов по программе	210
Количество учебных часов согласно расписанию	204
Обучение Тактики нападения	2
Обучение Тактики защиты	2
Совершенствование Тактики нападения	2

Промежуточный и итоговый контроль – зачётные упражнения

“Современный баскетбол” – быстрая игра. Она строится на неожиданных рывках, мгновенных остановках, требует бега со скоростью лучших спринтеров. За 45 минут игрового времени баскетболист пробегает 5-7 км, выполняет большое количество прыжков и метаний мяча массой 650 грамм на различные расстояния, разными по форме и характеру движениями (быстро, сильно).

Своеобразность бега, прыжков, метаний определяется незначительными размерами площадки и необходимостью переходить внезапно от одних движений к другим, действовать в условиях постоянного лимита времени, навязанного противодействием противника. Все это оказывает значительное воздействие на функции внутренних органов и систем: обмен веществ, кровообращение, дыхание и др. При регулярных занятиях эти функции быстро и хорошо совершенствуются.

В процессе игры движения становятся более точными, координированными, уверенными. Увеличивается мышечная сила, укрепляется связочный аппарат, формируется правильная осанка.

Упражнения лёгкоатлетической направленности являются неотъемлемой частью тренировки баскетболистов, так как баскетбол характеризуется высокой двигательной активностью и скоростно-силовой подготовленностью.

В баскетболе очень большое значение имеет скорость, так как она является одним из основных качеств физического воспитания, и с помощью подобранных специальных легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств, повышая каждый раз, объём и интенсивность, мы можем совершенствовать уровень скоростно-силовой подготовленности баскетболистов. Физические упражнения на развитие скоростно-силовой подготовленности выполняются на каждом занятии при разминке.

Учебно-тематический план

№ п/п	**Перечень разделов**	**КОЛЛИЧЕСТВО ЧАСОВ**		
		Всего	**Теория**	**Практика**
1.	Вводное занятие. Инструктаж	2	2	

	по ТБ			
Раздел 1.Техника нападения				
2.	Физическая подготовка	10		10
3.	Обучение Технике нападения	64		64
Раздел 2. Техника защиты				
4.	Физическая подготовка	10		10
5.	Обучение Технике защиты	130		130
	Итого:	**210**	**2**	**208**

Календарно тематический план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма занятия
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Техника безопасности на занятиях баскетболом**	2	2	2	
2.	**Физическая подготовка**	2		2	
3.	**Физическая подготовка**	2		2	
4.	**Физическая подготовка**	2		2	
5.	**Физическая подготовка**	2		2	
6.	**Физическая подготовка**	2		2	
7.	**Обучение стойкам нападающего**	2		2	
8.	**Обучение стойкам нападающего**	2		2	
9.	**Обучение стойкам нападающего**	2		2	
10.	**Обучение стойкам нападающего**	2		2	
11.	**Обучение техники ходьбы и бега в баскетболе**	2		2	
12.	**Обучение техники ходьбы и бега в баскетболе**	2		2	
13.	**Обучение техники ходьбы и бега в баскетболе**	2		2	
14.	**Обучение техники ходьбы и бега в баскетболе**	2		2	
15.	**Обучение техники прыжков**	2		2	
16.	**Обучение техники прыжков**	2		2	
17.	**Обучение техники прыжков**	2		2	
18.	**Обучение техники прыжков**	2		2	
19.	**Обучение техники остановок**	2		2	
20.	**Обучение техники остановок**	2		2	
21.	**Обучение техники остановок**	2		2	
22.	**Обучение техники поворотов**	2		2	
23.	**Обучение техники поворотов**	2		2	
24.	**Обучение техники ловли и передач мяча**	2		2	
25.	**Обучение техники ловли и передач мяча**	2		2	
26.	**Обучение техники ловли и передач**	2		2	

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма занятия
		Всего	Теория	Практика	
	мяча				
27.	**Обучение техники броска мяча**	2		2	
28.	**Обучение техники броска мяча**	2		2	
29.	**Обучение техники броска мяча**	2		2	
30.	**Обучение техники броска мяча**	2		2	
31.	**Обучение техники броска мяча**	2		2	
32.	**Обучение техники броска мяча**	2		2	
33.	**Обучение техники броска мяча**	2		2	
34.	**Обучение техники ведения мяча**	2		2	
35.	**Обучение техники ведения мяча**	2		2	
36.	**Обучение техники ведения мяча**	2		2	
37.	**Обучение техники ведения мяча**	2		2	
38.	**Обучение техники ведения мяча**	2		2	
39.	***Промежуточная аттестация (зачетные упражнения)***	2		2	
40.	**Обучение техники ходьбы, бега, стоек**	2		2	
41.	**Обучение техники ходьбы, бега, стоек**	2		2	
42.	**Обучение техники ходьбы, бега, стоек**	2		2	
43.	**Обучение техники ходьбы, бега, стоек**	2		2	
44.	**Обучение техники вырывания мяча**	2		2	
45.	**Обучение техники вырывания мяча**	2		2	
46.	**Обучение техники вырывания мяча**	2		2	
47.	**Обучение техники вырывания мяча**	2		2	
48.	**Обучение техники выбивания мяча**	2		2	
49.	**Обучение техники выбивания мяча**	2		2	
50.	**Обучение техники перехвата мяча**	2		2	
51.	**Обучение техники перехвата мяча**	2		2	
52.	**Обучение техники перехвата мяча**	2		2	
53.	**Обучение техники накрывания и отбивания мяча при броске**	2		2	
54.	**Обучение техники накрывания и отбивания мяча при броске**	2		2	
55.	**Обучение техники накрывания и отбивания мяча при броске**	2		2	
56.	**Обучение техники взятия отскока**	2		2	
57.	**Обучение техники взятия отскока**	2		2	
58.	**Обучение техники взятия отскока**	2		2	
59.	**Обучение техники взятия отскока**	2		2	
60.	**Выход для получения мяча**	2		2	

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма занятия
		Всего	Теория	Практика	
61.	**Выход для отвлечения противника**	2		2	
62.	**Выход для получения мяча**	2		2	
63.	**Выход для отвлечения противника**	2		2	
64.	**Выход для получения мяча**	2		2	
65.	**Быстрое развитие атаки**	2		2	
66.	**Позиционное нападение или начало ведения мяча**	2		2	
67.	**Быстрое развитие атаки**	2		2	
68.	**Взаимодействие из 2-х игроков (передай мяч и выйди; заслон; наведение; пересечение)**	2		2	
69.	**Взаимодействие из 2-х игроков (передай мяч и выйди)**	2		2	
70.	**Взаимодействие из 2-х игроков (заслон)**	2		2	
71.	**Взаимодействие из 2-х игроков (пересечение)**	2		2	
72.	**Взаимодействие из 2-х игроков (наведение на игрока)**	2		2	
73.	**Взаимодействие из 2-х игроков (передай мяч и выйди; заслон; наведение; пересечение)**	2		2	
74.	**Взаимодействие из 2-х игроков (передай мяч и выйди)**	2		2	
75.	**Взаимодействие из 2-х игроков (заслон)**	2		2	
76.	**Взаимодействие из 2-х игроков (пересечение)**	2		2	
77.	**Взаимодействие из 2-х игроков (передай мяч и выйди; заслон; наведение; пересечение)**	2		2	
78.	**Взаимодействие из 2-х игроков (передай мяч и выйди)**	2		2	
79.	**Взаимодействие из 2-х игроков (заслон)**	2		2	
80.	**Взаимодействие из 2-х игроков (пересечение)**	2		2	
81.	**Взаимодействие из 2-х игроков (наведение на игрока)**	2		2	
82.	**Взаимодействие из 2-х игроков (передай мяч и выйди; заслон; наведение; пересечение)**	2		2	

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма занятия
		Всего	Теория	Практика	
83.	**Взаимодействие из 2-х игроков (передай мяч и выйди; заслон; наведение; пересечение)**	2		2	
84.	**Взаимодействие из 2-х игроков (передай мяч и выйди)**	2		2	
85.	**Взаимодействие из 2-х игроков (заслон)**	2		2	
86.	**Взаимодействие из 2-х игроков (пересечение)**	2		2	
87.	**Взаимодействие из 2-х игроков (наведение на игрока)**	2		2	
88.	**Взаимодействие из 3-х игроков (треугольник)**	2		2	
89.	**Взаимодействие из 3-х игроков (тройка)**	2		2	
90.	**Взаимодействие из 3-х игроков (восьмерка)**	2		2	
91.	**Взаимодействие из 3-х игроков (скрестный выход)**	2		2	
92.	**Взаимодействие из 3-х игроков (треугольник)**	2		2	
93.	**Взаимодействие из 3-х игроков (тройка)**	2		2	
94.	**Взаимодействие из 3-х игроков (восьмерка)**	2		2	
95.	**Взаимодействие из 3-х игроков (скрестный выход)**	2		2	
96.	**Взаимодействие из 3-х игроков (треугольник)**	2		2	
97.	**Взаимодействие из 3-х игроков (тройка)**	2		2	
98.	**Взаимодействие из 3-х игроков (восьмерка)**	2		2	
99.	**Взаимодействие из 3-х игроков (скрестный выход)**	2		2	
100.	**Взаимодействие из 3-х игроков (треугольник)**	2		2	
101.	**Взаимодействие из 3-х игроков (тройка)**	2		2	
102.	**Взаимодействие из 3-х игроков (тройка)**	2		2	
103.	**Взаимодействие из 3-х игроков (тройка)**	2		2	
104.	**Взаимодействие из 3-х игроков (тройка)**	2		2	
105.	***Промежуточная аттестация***	2		2	

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма занятия
		Всего	Теория	Практика	
	(зачетные упражнения)				
	Итого	**105**	**2**	**105**	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
1года обучения

Введение

Техника безопасности на занятиях баскетболом.

История развития игры в баскетбол.

Занимающиеся должны знать:

- технику безопасности на занятиях баскетболом;
- историю развития игры в баскетбол

Занимающиеся должны уметь:

- проводить обзор литературы по теме;
- соблюдать правила техники безопасности игры в баскетбол

Практическое занятие №1 История развития игры в баскетбол

Раздел 1. Обучение Технике нападения

Физическая подготовка

Практические занятия:

- Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий
- Упражнения для развития прыгучести
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры
- Подвижные игры и эстафеты. Организация занимающихся в процессе физической подготовки

Обучение Тактики нападения

Содержание учебного материала

- Индивидуальные действия
- Групповые действия:
- Командные действия:

Практическое занятие:

- Выход для получения мяча; выход для отвлечения противника
- Быстрое развитие атаки; позиционное нападение или начало ведения мяча
- Взаимодействие из 2-х игроков (передай мяч и выйди; заслон; наведение; пересечение)
- Взаимодействие из 3-х игроков (треугольник; тройка; восьмерка; скрестный выход)
- Стремительное нападение (быстрый прорыв; эшелонированная аттака)

- Позиционное нападение (система розыгрыша с центровым; без центрового)

Раздел 2. Технике защиты

Содержание учебного материала

- Индивидуальные взаимодействия
- Групповые взаимодействия
- Командные действия

Практическое занятие:

- Против игрока без мяча
- Против игрока с мячом
- Взаимодействия 2-х игроков
- Взаимодействия 3-х игроков
- Концентрированная защита
- Рассредоточенная защита

Физическая подготовка

Практические занятия:

- Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий
- Упражнения для развития прыгучести
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры
- Подвижные игры и эстафеты. Организация занимающихся в процессе физической подготовки

Совершенствование Тактики

Физическая подготовка

Практические занятия:

- Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий
- Упражнения для развития прыгучести
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры
- Подвижные игры и эстафеты. Организация занимающихся в процессе физической подготовки

Совершенствование Тактики нападения

Содержание учебного материала

- Индивидуальные действия
- Групповые действия:
- Командные действия:

Практическое занятие:

- Выход для получения мяча; выход для отвлечения противника
- Быстрое развитие атаки; позиционное нападение или начало ведения мяча
- Взаимодействие из 2-х игроков (передай мяч и выйди; заслон; наведение; пересечение)
- Взаимодействие из 3-х игроков (треугольник; тройка; восьмерка; скрестный выход)

- Стремительное нападение (быстрый прорыв; эшелонированная аттака)
- Позиционное нападение (система розыгрыша с центровым; без центрового)

Совершенствование Тактики защиты

Содержание учебного материала

- Индивидуальные взаимодействия
- Групповые взаимодействия
- Командные действия

Практическое занятие:

- Против игрока без мяча
- Против игрока с мячом
- Взаимодействия 2-х игроков
- Взаимодействия 3-х игроков
- Концентрированная защита
- Рассредоточенная защита

Зачётные упражнения

1.Тесты ОФП: 1. Челночный бег 3Х10. 2. Бег на 60 метров. 3. Бег 1000 метров

2.Тесты технической подготовленности: 1. Бег с обводкой стоек. 2. Ведение мяча 2 шага бросок за 1 минуту 7 попаданий.

ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. Железняк Ю.Д,.Портнова Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб.для студ. Высш. Пед. Учеб.заведений.-М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 520 с.

Дополнительная

2. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание. –М.: «Просвещение», 2002.
3. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Физическая культура 1-11 кл. – М.: «Дрофа», 2004.
4. Мяч летит в кольцо. Лениздат, 1984.
5. Стонкус С. Мы играем в баскетбол. –М.: «Просвещение», 1984.
6. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. –М.: «Физкультура и спорт», 1987.