МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Архангельской области
«Архангельский морской кадетский корпус
имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова»

Рассмотрена по заседании
Педагогического Совета
от «28» августа 2023 года
Протокол № 4

Утверждена приказом директора
ГБОУ АО АМКК
№ -262/1-ОД от « 30» августа 2023 года

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «БАСКЕТБОЛ»

Срок реализации программы: 1 год
Возрастная группа кадет:14–16 лет

Автор-составитель:
Моргунов Игорь Степанович,
инструктор по физической
культуре, учитель физической культуры,
высшей квалификационной категория

г.Архангельск, 2023

Пояснительная записка

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для дополнительных занятий в общеобразовательных учреждениях. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть баскетбол.

Место программы в образовательном процессе.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Привитие ученикам организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю (1-й год обучения 1 занятие в неделю; 2-й год обучения 1 занятия в неделю; 3-й год обучения 1 занятия в неделю) продолжительностью занятия 2часа (90минут).

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 5–11-х классов представлено в примерном учебном плане.

Учебно-тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	**Теоретическая**	**2**
2	**Техническая**	**28**
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	
	2.2.Ловля и передача мяча	
	2.3. Ведение мяча	
	2.4. Броски мяча	
3	**Тактическая**	**26**
	3.1. Действия игрока в защите	
	3.2. Действия игрока в нападении	
4	**Физическая**	**8**
	4.1. Общая подготовка	
	4.2. Специальная	
5	**Участие в соревнованиях по баскетболу**	**4**
ИТОГО		**68**

Содержательное обеспечение разделов программы

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. **Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). 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 отскока. 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, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Методы и формы обучения

Словесные методы:
объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы:
показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

Практические методы:
Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Формы обучения:
Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Контрольно-измерительные материалы.
Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
14 лет	Д М	24-28 25-30	29-33 31-35	34 и выше 36 и выше
15 лет	Д М	25-30 28-33	31-35 34-38	36 и выше 39 и выше
16 лет	Д М	25-31 31-36	32-37 37-41	38 и выше 42 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

Класс	Девочки			Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
14 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
15 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
16 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Передачи и броски мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст		
		14	15	16
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий).	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	7	8	9

Сборная команда. Первый год обучения. (2 часа в неделю).

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во занятий	Тип занятия	Вид деятельности	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения
								планируемый
1 год обучения								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Теория	История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении.	1	Изучение нового материала	История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	Знать историю баскетбола. Правила соревнований.	текущий	
2	Техническая подготовка	Стойка игрока. Техника передвижений ведения, передач, бросков в кольцо после ведения. Игра 3*3	9	Изучение нового материала Совершенствование	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на	Уметь выполнять технические приемы	текущий	

					месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра			
3		Техника передвижений ведения, передач, бросков в кольцо после ведения. Игра 3*3		Совершенствование	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	
4		Техника передвижений ведения, передач, бросков в кольцо после ведения. Игра 4*4		Совершенствование	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, Лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	

5		Техника передвижений, ведения мяча, передача мяча, бросков в кольцо после ведения, с места. Игра по правилам.		Изучение нового материала	Перемещение в стойке боком, Спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	
6		Техника передвижений, ведения мяча, передача мяча, бросков в кольцо после ведения, с места. Игра по правилам.		Совершенствование	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	
7		Техника передвижений, ведения мяча, передача мяча, бросков в кольцо после		Совершенствование	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и	Уметь выполнять технические приемы	текущий	

		ведения, с места. Игра по правилам.			передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра			
8		Техника передвижений, ведения мяча, передача мяча, бросков в кольцо после ведения, с места. Игра по правилам.		Совершенствование	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	
9		Техника передвижений, ведения мяча, передача мяча, бросков в кольцо после ведения, с места. Игра по правилам.		Совершенствование	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной	Уметь выполнять технические приемы	текущий	

					рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра			
10		Техника передвижений, ведения мяча, передача мяча, бросков в кольцо после ведения, с места. Штрафной бросок. Игра по правилам.		Совершенствование	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Штрафной бросок. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	
11	Теория	Правила соревнований. Совершенствование техники перемещения с ведением мяча. Штрафной бросок. Игра по правилам 3х3.	1	Изучение нового материала	Правила игры в баскетбол Учебная игра	Знать правила в мини-баскетбол	текущий	
12	Тактическая подготовка	Тактика нападения. Совершенствование техники перемещения с ведением мяча.	12	Изучение нового материала	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест	Уметь выполнять тактические действия	текущий	

		Штрафной бросок. Игра 3х3.			Учебная игра			
13		Тактика нападения. Техника передвижений, ведения мяча, передача мяча, бросков в кольцо после ведения, с места. Штрафной бросок. Игра по правилам.		Совершенствование	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест Учебная игра	Уметь выполнять тактические действия	текущий	
14		Тактика нападения. Техника передвижений, ведения мяча, передача мяча, бросков в кольцо после ведения, с места. Штрафной бросок. Игра 3*3 по правилам.		Совершенствование	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра	Уметь выполнять тактические действия	текущий	
15		Тактика нападения. Совершенствование техники передачи мяча, бросков с места, после ведения. Тактические действия в нападении. Штрафной		Совершенствование	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра	Уметь выполнять тактические действия	текущий	

		бросок. Игра 3*3.						
16		Тактика нападения. Совершенствование техники передачи мяча, бросков с места, после ведения. Тактические действия в нападении. Штрафной бросок. Игра 3*3.		Совершенствование	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0)без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра	Уметь выполнять тактические действия	текущий	
17	Тактическая подготовка	Техника передвижений, ведения мяча, передача мяча, бросков в кольцо после ведения, с места. Штрафной бросок. Игра 3*3 по правилам. Участие в соревнованиях.	10	Игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий	
18		Тактические действия в нападении. Передача мяча в движении. Игра 3*3. Штрафной бросок. Участие в соревнованиях.		Игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий	
19		Тактические действия в		Совершенствование	Совершенствование тактически	Уметь выполнять тактическ	текущий	

		нападении. Передача мяча в движении. Игра 3*3. Штрафной бросок.			х и технических приемов в игре.	ие действия в игре		
20		Тактические действия в нападении. Опека игрока. Передача мяча в движении. Игра 3*3. Штрафной бросок.		Совершенствование	Совершенствование тактических и технических приемов в игре.	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий	
21		Тактические действия в нападении. Опека игрока. Передача мяча в движении. Игра 3*3. Штрафной бросок.		Совершенствование	Совершенствование тактических и технических приемов в игре.	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий	
22	Тактические действия.	Тактические действия в нападении. Опека игрока. Передача мяча в движении. Игра 3*3. Штрафной бросок.	8	Изучение нового материала	Совершенствование тактических и технических приемов. Учебная игра	Уметь выполнять беговые упражнения	текущий	
23		Тактические действия в нападении. Опека игрока. Передача мяча в движении. Игра 3*3. Штрафной бросок.		Совершенствование	Совершенствование тактических и технических приемов. Учебная игра	Уметь выполнять беговые упражнения	текущий	

24		Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Игра 3*3. Штрафной бросок.		Совершенствование	Совершенствование тактических и технических приемов. Учебная игра	Уметь выполнять беговые упражнения	текущий	
25		Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Игра 3*3. Штрафной бросок.		Совершенствование	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков. Учебная игра	Уметь выполнять беговые упражнения	текущий	
26	Техническая подготовка	Техника передвижений ведения, передач, бросков. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Игра 3*3. Штрафной бросок.	10	Изучение нового материала	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	

27		Техника передвижений ведения, передач, бросков		Совершенствование	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	
28		Техника передвижений ведения, передач, бросков		Совершенствование	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	
29		Техника передвижений ведения,		Совершенствование	Остановка двумя шагами и прыжком.	Уметь выполнять технические приемы	текущий	

		передач, бросков			Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага Учебная игра			
30		Техника передвижений ведения, передач, бросков		Совершенствование	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	
31		ОФП. Совершенствование техники передачи мяча. Бросок мяча после		Изучение нового материала	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от	Уметь выполнять технические приемы	текущий	

		ведения и остановки.			плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведение два шага. Учебная игра			
32		ОФП. Совершенствование техники передачи мяча. Бросок мяча после ведения и остановки.		Совершенствование	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведение два шага. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	
33		ОФП передвижения ведение, передачи, броски. Учебная игра.		Совершенствование	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведение два шага. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	

34		ОФП передвижения ведение, передачи, броски. Учебная игра.		Совершенствование	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведение два шага. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	
35	Тестирование	Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	контрольный	Прием контрольных нормативов по ОФП Учебная игра	Выполнять контрольные нормативы	итоговый	
36		ОФП передвижения ведение, передачи, броски. Учебная игра.		Совершенствование	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	
37		ОФП передвиже		Совершенствование	Остановка двумя	Уметь выполнять	текущий	

		ния ведение, передачи, броски. Учебная игра..			шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком о т пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	техническ ие приемы		

Материально- техническое обеспечение

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

Литература:

1. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
2. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт,2007.
3. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
4. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 5 – 9кл.10-11 кл. – М.: Просвещение, 2012- 2020г.
6. Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин
7. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.

Интернет – ресурсы

Сеть творческих учителей www.it-n.ru
http://www.uchportal.ru Учительский портал.
http://www.kes-basket.ru/ Школьная баскетбольная лига.