

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 74 им. Ю.А.Гагарина»

Согласовано:
Методический совет
от «25» мая 2021 г.
Протокол № 5



Утверждаю:
Директор МОУ СШ №74
Чернецова С.Б.
«25» мая 2021 г.
Принята на заседании Педагогического совета
Протокол № 5
«25» мая 2021 г.

Физкультурно-спортивная направленность

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 15-18 лет
Срок реализации: 1 год.

Автор-составитель:
Кикот Алексей Александрович,
педагог дополнительного образования

г. Ярославль, 2021

Пояснительная записка

Программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- Стратегическая инициатива "Новая модель системы дополнительного образования", одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Актуальность

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. На уникальные возможности спортивных занятий в воспитании цельной, разносторонней личности обращали внимание еще великие греки – философы Сократ, Платон, Аристотель и другие. В генетической программе каждого человека изначально заложен огромный запас прочности, однако известно, что сейчас здоровье российского населения, прежде всего молодежи, оставляет желать лучшего. Это связано с наличием постоянно углубляющегося противоречия между возросшими адаптивно-соматическими, психологическими и генетическими возможностями современного человека с одной стороны и резким уменьшением его двигательной активности как регулятора состояний и функций организма – с другой. Тем более возрастает значение физкультурных занятий в школе как важнейшей части всей программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания в детстве и юности надежной основы будущей долголетней и здоровой жизни.

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Это и стало основной целью программы дополнительного образования детей «Баскетбол».

Цель: оптимизировать двигательную активность школьников во внеурочное время по средствам игры в баскетбол.

Задачи:

образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Отличительные особенности программы

Выполнение задач по баскетболу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинограмм, соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и

передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

Адресат программы

данный курс тесно связан со школьной программой по предмету «Физическая культура» и ориентирован на обучающихся основной и старшей школы. Программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить широкий круг желающих заниматься баскетболом и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий этим видом спорта.

Объем программы – 2 часа в неделю, 68 часов в год

Формы организации обучения: фронтальная (при проведении разминки, приобретении теоретических знаний, объяснении нового материала), коллективная (командная – при проведении учебных игр, обучению навыкам судейства), групповая (при выполнении упражнений в парах/тройках), индивидуальная (при работе над броском и ведением).

Формы проведения занятий: Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Условия реализации программы

Для более эффективной подготовки юных баскетболистов необходимо построить учебно-тренировочный процесс в школе по следующим направлениям:

- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки.

Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут

знать:

1. Историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире.
1. Олимпийские игры современности (Сочи – 2014).
2. правила техники безопасности.
3. оказание помощи при травмах и ушибах.

4. названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
5. типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
6. упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
7. контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
8. основное содержание правил по баскетболу.
9. жесты судьи по баскетболу.
10. игровые упр., подвижные игры, эстафеты с элементами б/б.

уметь:

1. соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
2. выполнять технические приемы и тактические действия;
3. контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
4. играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
5. демонстрировать жесты судьи;
6. проводить судейство по баскетболу.

Демонстрировать:

1. Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения,
2. в ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
3. броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов

Материально-техническое оснащение программы – занятия должны проводиться в спортивном зале - с не менее чем 2 баскетбольными кольцами, должны быть в наличии баскетбольные мячи – не менее 1 мяча на двоих учащихся.

Формы аттестации:

- повседневное педагогическое наблюдение;
- опрос;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и городских соревнованиях.

Календарно-учебный график

Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в год
2	8	68

Учебно – тематический план

№ п/п	Темы занятий	кол-во часов всего	теория	практика
1	Основы знаний	2	в процессе занятий	
2	Передвижения и остановки без мяча	4	в процессе занятий	в процессе занятий
3	Ведение мяча	16	в процессе занятий	16
4	Ловля и передача мяча	14	в процессе занятий	14
5	Броски мяча	14	в процессе занятий	14
6	Отбор мяча	4	в процессе занятий	4
7	Финты	6	в процессе занятий	6
8	Комбинации элементов техники			в процессе занятий
9	Тактика игры	16	в процессе занятий	16
10	Подвижные игры и эстафеты			в процессе

				занятий
11	Физическая подготовка			в процессе занятий
12	Судейская практика			в процессе занятий

Содержание программы

Краткая харак-ка вида спорта. Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Формирование потребности к ведению здорового образа жизни Правила техники безопасности
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) Совершенствование навыков и умений игры
Освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.
Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.
Овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.
Освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча Совершенствование навыков и умений игры
техника владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок

техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей	Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
Формы контроля	Практические тесты.

Календарно-учебный план

№ п/п	Тема занятий	К-во часов	Дата	
			плана	факт
1	Т. б. на занятиях по баскетболу 1 Стойка игрока, перемещение шагом. 2 Ловля мяча.	2		
2	Терминология, правила игры 1 Передачи двумя руками от груди 2 Ведение мяча на месте и шагом.	2		
3	1 Перемещения в стойке, шагом и бегом 2 Передачи двумя руками от груди (в круге, квадрате) 3 Ведение мяча шагом и бегом	2		
4	1 Перемещения в стойке, шагом и бегом с изменением направления 2 Ловля и передача одной от плеча 3 Ведение мяча шагом и бегом с изменением	2		

	высоты отскока			
5	1 Броски мяча в движении с двух шагов (выполненных шагом) 2 Основы знаний техники приема и передачи от груди, плеча	2		
6	1 Перемещения в ходьбе и беге с заданиями 2 Ловля и передача двумя от головы 3 Ведение мяча с изменением направления	2		
7	1 Броски мяча в движении с двух шагов (бегом) 2 Броски с дистанции двумя от груди 3 Основы знаний техники владения мячом 4 Игра по упрощенным правилам (мини-баскетбол)	2		
8	1 Остановка в два шага 2 Ловля и передача в движении 3 Ведение с изменением скорости 4 Броски мяча в движении с двух шагов (слитно)	2		
9	1 Остановка в два шага (по сигналу) 2 Ловля и передача 3 Ведение с изменением скорости, направления, высоты 4 Броски мяча в движении с двух шагов (слитно)	2		
10	1 Броски мяча в движении одной от плеча, головы 2 Игры, игровые задания 2/1, 3/1 3 Учебно-двухсторонняя игра	2		
11	1 Остановка прыжком 2 Ловля и передача в движении со сменой мест 3 Ведение с сопротивлением (пассивным) 4 Броски мяча в движении с двух шагов с передачей и ловлей	2		
12	1 Повороты без мяча	2		

	<p>2 Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага)</p> <p>3 Ведение с сопротивлением</p> <p>4 Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди)</p>			
13	<p>1 Повороты с мячом</p> <p>2 Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага)</p> <p>3 Ведение с сопротивлением</p> <p>4 Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди)</p>	2		
14	<p>1 Вырывание, выбивание мяча</p> <p>2 Броски с дистанции двумя от груди</p> <p>3 Игры, игровые задания 3/2, 3/3</p> <p>4 Учебно-двухсторонняя игра</p>	2		
15	<p>1 Повороты с мячом с передачей</p> <p>2 Ловля и передача в движении с сопротивлением</p> <p>3 Ведение финты</p> <p>4 Броски мяча в движении с сопротивлением</p>	2		
16	<p>1 Перехват мяча</p> <p>2 Броски с дистанции одной от плеча, двумя от головы</p> <p>3 Учебная игра, тактика свободного нападения</p>	2		
17	<p>1 Перехват мяча (с броском в два шага)</p> <p>2 Броски с дистанции в прыжке</p> <p>3 Учебная игра, тактика позиционное нападение</p>	2		
18	<p>1 Комбинации упр. техники передвижений</p> <p>2 Комбинации упр. ловли, передачи, ведения, броска с двух шагов</p>	2		
19	<p>1 Броски с дистанции в прыжке с сопротивлением</p> <p>2 Учебная игра, тактика: нападение быстрым прорывом (1/0, 2/1)</p>	2		

20	1 Игры, эстафеты с ведением, передачей, ловлей, бросками мяча	2		
21	1 Штрафной бросок двумя от груди 2 Учебно-двухсторонняя игра, тактика: личная защита	2		
22	1 Штрафной бросок одной от плеча 2 Учебная игра, тактика: игровые взаимодействия	2		
23	1 Игры, эстафеты 2 Штрафной бросок двумя от головы 3 Тактика: нападение быстрым прорывом 1/0, 2/1, 3/2	2		
24	1 Борьба за мяч отскочившего от щита. 2 учебно-двухсторонняя игра организаторские умения	2		
25	1 Игры, эстафеты 2 Добивание мяча в корзину	2		
26	1 Круговая тренировка 2 Тактика: взаимодействие двух игроков «отдай и выйди»	2		
27	1 Комбинации упр. технических приемов 2 Организаторские умения, проведение п/и, учебная игра	2		
28	1 Комбинации упр. технических приемов 2 Взаимодействие через заслон	2		
29	1 Комбинации упр. технических приемов 2 Умения, помощь в судействе, учебная игра	2		
30	1 Комбинации упр. в играх эстафетах 2 Взаимодействие трех игроков, тройка и малая восьмерка	2		
31	1 Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча)	2		

	2 Учебно-двухсторонняя игра			
32	1 Комбинации упр. в играх эстафетах 2 Взаимодействие игроков учебно-двухсторонней игре	2		
33	1 Комбинации упр. в играх эстафетах 2 Взаимодействие игроков через заслон в учебной игре	2		
34	Организация и проведение соревнований по баскетболу	2		

Оценочные материалы

№	Тесты	результат					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10)	5	5	4	4	3	3

	бросков).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

Методическое обеспечение программы.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, баскетболу. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному	Опрос учащихся.

		образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

Список литературы

1. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М: ФиС,74
2. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвещение, 76
3. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС,87
4. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС,67
5. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС,76
6. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,67
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
8. Коузи П., Поуэр Ф. Баскетбол, концепции и анализ (перевод с англ.) М: ФиС,75
9. Кудряшов В., Мирошникова Р. Технические приемы в баскетболе. Минск: «Беларусь»,67
10. Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
- 11.Пилтхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. (перевод с англ.) М: ФиС,73
- 12.Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС,2000
- 13.Преображенский И. Н., Хазарянц А. А. Баскетбол в школе. М: Просвещение, 69
- 14.Программа для детско- юношеских спортивных школ и детско- юношеских школ олимпийского резерва. М: Просвещение, 82
- 15.Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1. М: Советский спорт, 2002
16. Уикс Г. Стратегия баскетбола. М: ФиС,68
17. Яхонтов Е. Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. М: ФиС,75
18. Яхонтов Е. Р. , Генкин З. А. Баскетбол. М: ФиС,78
- 19.Яхонтов Е. Р. , Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста.М: ФиС,81