

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №48»

**Принята**

на заседании Педагогического совета

Протокол № 12

от «28» августа 2020 г.



**Утверждаю**

Директор МОУ «Средняя школа №48»

/Журина И.Н./

Приказ № 195/2 от 28.08.2020г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Ефимова В.В.,  
педагог дополнительного образования

г. Ярославль 2020г

## Оглавление

Пояснительная записка	стр. № 2 – 4
Учебно-тематический план	стр. № 5
Содержание программы	стр. № 5 – 8
Обеспечение программы	стр. № 9
Список информационных источников	стр. № 9-10
Приложение № 1	стр. № 10

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» направлена на комплексное и последовательное развитие у обучающихся умений и навыков здорового образа жизни. Отличительная особенность программы заключается в том, что в группу зачисляются дети желающие заниматься **спортивными играми независимо от их одарённости, способности, уровня физического развития и** подготовленности, не имеющие, медицинских противопоказаний.

### *Нормативно-правовая база*

1. Рабочая программа составлена на основе настоящего положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (далее — положение) в МОУ «Средняя школа №48» (далее – учреждение) разработано в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014г. № 1726-р;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
7. Уставом учреждения.
8. Положение определяет требования к структуре, оформлению и содержанию, порядку разработки и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (далее – программа), реализуемой в учреждении (в том числе на платной основе).
9. Программа является нормативно-управленческим документом учреждения, определяющим комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий, которые представлены в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ по годам обучения, оценочных и методических материалов, а также иных компонентов.
10. Программа отражает педагогическую концепцию педагога дополнительного образования в соответствии с заявленными целями и задачами деятельности, определяет содержание дополнительного образования по одной из направленностей дополнительного образования, включающее краткое изложение содержания теоретического материала и практических видов деятельности, позволяющих учащемуся самоопределиться и реализовать себя в выбранном им виде деятельности в соответствии с социальным запросом, спектр предметно-технологического обеспечения, ожидаемые результаты достижения учащимися прогнозируемого уровня образованности и воспитанности.

Программа «Баскетбол» направлена на физкультурно-спортивное развитие обучающегося, комплексное и последовательное развитие умений и навыков.

Данная программа является **краткосрочной**, срок реализации 1 учебный год.

**Направленность программы** – физкультурно - спортивная

**Вид программы** – модифицированная.

**Актуальность** программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Отличительная особенность программы** Отличительная особенность программы заключается в том, что в группу зачисляются дети желающие заниматься **спортивными играми независимо от их одарённости, способности, уровня физического развития и подготовленности**, не имеющие, медицинских противопоказаний. Программа составлена с учётом индивидуальных особенностей материально-технической базы школы.

**Цель программы** воспитание личности, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

**Задачи программы:**

- ознакомить с основными правилами игры в баскетбол;
- обучить технике игры в защите и нападении;
- обучить тактическим приемам игры;
- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;
- развивать координационные способности и силу воли.

**В результате изучения курса ученик должен:**

- ✓ знать правила игры в баскетбол;
- ✓ владеть индивидуальными навыками владения мячом;
- ✓ меть выполнять броски по кольцу различными способами;
- ✓ уметь применять в игре тактические командные взаимодействия в нападении и защите;
- ✓ уметь судить школьные соревнования.

**Научится в области познавательной культуры:**

- ✓ о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- ✓ правила безопасности при занятии физическими упражнениями;
- ✓ осуществлять простейшие физиологические измерения (частота пульса, вес, рост);
- ✓ правила поведения на улице во время проведения занятий;
- ✓ правила проведения закаляющих процедур.

**Уметь:**

- ✓ определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- ✓ вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- ✓ выполнять контрольные упражнения;

**в области нравственной культуры:**

- ✓ управлять своими эмоциями, во время проведения подвижных игр и соревнований;
- ✓ знать основы уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

в области физической культуры:

- ✓ выполнять специальные упражнения и технические действия в баскетболе и волейболе;
- ✓ выполнять специальные передвижения с мячом в стойке баскетболиста;
- ✓ выполнять подводящие упражнения и освоение техники ведения мяча;
- ✓ выполнять комплексы упражнений для развития гибкости и равновесия;
- ✓ выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения;
- ✓ выполнять старты из различных положений;

**Возраст учащихся: 7 -15 лет**

**Объем и срок реализации программы :** программа рассчитана на 1 год обучения, из расчета 3 раза в неделю по 2 часа (216 учебных часов).

Изучение теоретических вопросов о физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности предполагается на каждом занятии в соответствии с темой.

**Форма и режим организации занятий:** учебные занятия организованы в форме тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

**Формирование групп:** занятия проводятся на спортивных площадках школы. Категория учащихся мальчики и девочки от 7 до 15 человек.

**Ожидаемый (прогнозируемый) результат:**

По окончании первого года обучения, воспитанники должны уметь:

1. Выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги.
2. Выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу.
3. Ловить мяч двумя руками на месте.
4. Передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком.
5. Передавать мяч одной рукой с места.
  
6. Вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем.
7. Выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам.
8. Выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту.
9. Освободиться для получения мяча.
10. Выполнять упражнение “передай мяч и выходи”.
11. Противодействовать получению мяча.
12. Противодействовать розыгрышу мяча.
13. Противодействовать атаке корзины.

знать:

1. Значение утренней гимнастики и правило ее проведения.
2. Понятие о гигиене и правило ее соблюдения.
3. Правило соревнований по мини – баскетболу.
4. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.
5. Владеть приемами самоконтроля в процессе занятий.

**Коллективные умения:**

Во второй половине года начинаются товарищеские игры со сверстниками других секций, не чаще одного раза в месяц.

**Формы подведения итогов:** проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым ребенком. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов. Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов 2 раза в год (октябрь и апрель), участия в соревнованиях по баскетболу в Спартакиадах школьников района, округа и города, участия в других турнирах.

Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При обучении необходимо применять упражнения, эстафеты, подвижные игры, в которых активно принимают участие все занимающиеся. Обучаемые ежедневно должны делать утреннюю гимнастику, применять водные процедуры, выполнять задания преподавателя по самостоятельному повышению уровня своей физической подготовленности и совершенствованию в отдельных элементах техники.

### **Контрольно – измерительные материалы**

#### Контрольные тесты (требования к учащимся)

№	Тесты, нормативы.	Уровень оценки		
		высокая	средняя	низкая
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). отрезок 15 м туда и обратно (сек.).	8,5	9,0	9,3
2	Челночный бег 3х 10 м с ведением мяча (сек.)	8,1	8,5	8,8
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	4	3
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	7	6	4
5	Броски мяча в кольцо со средней дистанции.(10 попыток)	5	4	3
6	Бег на 30м(сек)	5,0	5,5	5,7
7	Прыжок в длину с места (см)	185	158	141
8	6-мин бег (м)	1400	1290	1190
9	Подтягивание(раз)	8	6	4

Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

### **УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

.№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведения	Практические занятия.

<b>1</b>	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. Теоретическая подготовка	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>0</b>
<b>2</b>	Общая физическая подготовка	<b>64</b>	<b>4</b>	<b>60</b>
<b>3</b>	Специальная физическая подготовка	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>
<b>4</b>	Техника	<b>70</b>	<b>0</b>	<b>70</b>
<b>5</b>	Тактическая	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>
<b>6</b>	Контрольные игры и соревнования	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>26</b>
<b>7</b>	Тестирование	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>15</b>	<b>191</b>

### Содержание программы

#### ***1. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях 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.

#### ***2. Общая физическая подготовка***

- 1.1. 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).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

#### ***3. Специальная физическая подготовка***

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

#### ***4. Техническая подготовка***

##### **1. Упражнения без мяча**

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
  - с разной скоростью;
  - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

##### **2. Ловля и передача мяча.**

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении

##### **2.1.3. Ведение мяча**

###### **На месте.**

- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

##### **3.1.4. Броски мяча**

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча

### ***Тактическая подготовка***

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

## **ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

***Кадровое обеспечение:*** тренер-преподаватель, образование высшее педагогическое, специальность «Учитель физической культуры».

***Методическое обеспечение:*** Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

***Материально – техническое обеспечение:***

для реализации программы в МОУ СШ № 48 имеются следующие условия

1. 2 школьных спортивных зала 24 x 12.
2. Спортивный комплекс:
3. 1 Тренажерный зал
4. 2 Лыжная база
5. 3 Спортивный зал 9 x 9
6. Баскетбольная площадка с травяным покрытием
7. Баскетбольная площадка с асфальтовым покрытием
8. Волейбольная площадка с травяным покрытием
9. Волейбольная площадка с асфальтовым покрытием
10. Футбольное поле с искусственным покрытием 70 x 40
11. Легкоатлетическая дорожка с резиновым покрытием, длиной 250 м.

## 12. Полоса препятствий 60 м.

### *Дидактические материалы:*

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

### **Методические рекомендации:**

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.

### **Список источников информации**

При подготовке программы были использованы следующие методические материалы:

✓ Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный Приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 года № 373;

✓ требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта.

✓ Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в школе – 1990. -№7с. 15-17. 5. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). Москва, 1997. – 476 с. 6. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2007 г. и другие источники.

✓ Литвинов Е.Н. Виленский М.Я. Туркунов Б.И., Захаров Л.А. «Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном виде спорта». 8. Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт» 2002 г.

✓ Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия»,

✓ Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону:

7

✓ Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Пер. с англ. М., ФиС, 1999 г. 17. Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ \* Астрель 2007 г.

✓ Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: АСТ, Астрель, с илл.

✓ Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002 г. 20. Материал газеты «Спорт в школе» (2008 г.) «Баскетбольная секция в школе» Гомельский Е. Я.

✓ Методическое пособие Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.

✓ Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапайко Л.Г. развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008 г.

✓ Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008.

✓ Учебное пособие «Физическая подготовка баскетболистов», Яхонтов Е.Р., СПб, 2007 г.;

✓ Учебно-методическое пособие «Игры в тренировке баскетболистов», Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др., 2008 г.;