

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение гимназия № 2

Принято на заседании
педагогического совета

протокол № 1

от 30.08.2021

Утверждаю:
Директор МАОУ гимназия №2
С.В.Расторгуева



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Инькова А.М.,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург
2021 год

Содержание

	Наименование	Стр.
1	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи программы	4
1.3.	Содержание программы	4
	Учебный план	5
	Содержание учебного	5
1.4	Планируемые результаты	6
2	Комплекс организационно-педагогических условий	7
2.1.	Календарный учебный график	7
2.2.	Условия реализации программы	8
2.3.	Формы аттестации	8
2.4.	Методическое обеспечение	9
2.5.	Список литературы	10

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена в соответствии с **нормативными документами:**

- 1.Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
- 2.Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).
- 3.«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014
- 4.Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Методические рекомендации по программам (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. №09-3242.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Педагогической целесообразностью программы можно считать, что программа по баскетболу является одним из механизмов реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях баскетболом.

Уровень освоения программы: базовый.

Адресат программы: обучающиеся 15-17 лет. Набор детей в группы проводится без

предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Количество обучающихся в группе: 12-15 человек.

Объем освоения программы:

1 год обучения (15-17 лет) – 9 часов в неделю, 324 часа в год.

Срок реализации программы: 1 год.

Периодичность и продолжительность занятий: 2 раза в неделю, по 4,5 часа, 1 час равен 45 минутам.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности:

группы формируются из обучающихся разного возраста, состав группы постоянный.

Учебный год начинается:

с третьей недели сентября.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

1.2. Цель, задачи программы

Цель программы: создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребёнка и укрепления здоровья занимающихся, через обучение баскетболом.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить обучающихся с видом спорта баскетбол, с правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

Развивающие:

- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся (доброжелательность, трудолюбие, ответственность, культуру поведения, целеустремлённость, чувство коллективизма, взаимопонимание и безконфликтность в общении);
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Воспитательные:

- воспитывать культуру поведения;
- воспитывать нравственные и волевые качества обучающихся;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни и пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1.3. Содержание программы Учебный план

№	Разделы, темы	Всего часов	из них		Форма контроля/ аттестации
			теория	практика	
1.	Техника безопасности. Оборудование и инвентарь.	4	4		Беседа, объяснение, наблюдение
2.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.	6	6		
3.	Правила соревнований.	5	5		
4.	Общая физическая подготовка.	90		90	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
5.	Специальная физическая подготовка.	90		90	
6.	Техническая и тактическая подготовка.	37		37	
7.	Соревнования.	46		46	
8.	Выполнение контрольных нормативов.	8		8	
9.	Контрольные игры и соревнования.	28		28	
10.	Инструкторская и судейская практика.	10		10	
	Всего	324	15	309	

Содержание учебного плана

Теоретические занятия

Раздел: *«Техника безопасности. Оборудование и инвентарь».*

Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Беседа о предупреждении травматизма. Необходимое оборудование для игры в баскетбол. Стандарты баскетбольного оборудования. Разметка площадки. Назначение спортивного инвентаря и его использование в игре. История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

Раздел: *«Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм».*

Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Раздел: *«Правила соревнований».* Основные правила игры в баскетбол. Положение о соревнованиях. Формула турнира.

Практические занятия

Раздел: *«Общая физическая подготовка»*.

Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Плавание. Лыжи.

Раздел: *«Специальная физическая подготовка»*.

Упражнения для развития быстроты передвижения. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения для увеличения высоты прыжка. Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).

Раздел: *«Техническая и тактическая подготовка»*

Тактические действия: групповые - в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевого линии, персональная защита.

Раздел: *«Соревнования»*

Спортивные игры: мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

Раздел: *«Контрольные игры и соревнования»*. Участие в первенствах района и округа, в Спартакиаде школьников, в КЭС-БАСКЕТе.

Раздел: *«Инструкторская и судейская практика»*. Организация и проведение соревнований. Работа судьи-секретаря на соревнованиях по баскетболу.

1.4 Планируемые результаты

В конце обучения обучающиеся должны

Знать:

- правила игры в баскетбол;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;
- историческое развитие физической культуры в России, особенности развития выбранного вида спорта.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в

- соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических качеств, коррекции осанки и телосложения;
 - управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
 - контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физической кондиции;
 - применять в игре тактические командные взаимодействия в нападении и защите;
 - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
 - судить школьные соревнования.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Количество часов		Тема раздела	Форма контроля
			Практика	Теория		
	Сентябрь	Теоретическое занятие		4	Техника безопасности. Оборудование и инвентарь.	Беседа, объяснение, наблюдение
	Сентябрь	Теоретическое занятие		6	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.	Беседа, объяснение, наблюдение
	Сентябрь	Теоретическое занятие		5	Правила соревнований.	Беседа, объяснение, наблюдение
	Октябрь - Ноябрь	Практическое занятие	90		Общая физическая подготовка.	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
	Ноябрь-Февраль	Практическое занятие	90		Специальная физическая подготовка.	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
	Февраль	Практическое занятие	37		Техническая и тактическая подготовка.	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
	Февраль-Апрель	Практическое занятие	46		Соревнования.	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
	Апрель	Практическое	8		Выполнение	Наблюдение,

		занятие			контрольных нормативов.	выполнение контрольных нормативов
	Апрель-Май	Практическое занятие	28		Контрольные игры и соревнования.	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
		Всего	309	15		

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Помещение спортзала (баскетбольная площадка).
2. Щиты с кольцами (2 комплекта).
3. Дополнительные щиты с кольцами (не менее 4 комплектов).
4. Мячи баскетбольные № 7 – 15 штук.
5. Насос ручной, иглы.
6. Стойки для обводки (4 штуки).
7. Гимнастические скамейки (5 штук).
8. Мячи набивные весом 1 кг и 3 кг – 15 штук.
9. Скакалки – 20 шт.

2.3. Формы аттестации Контрольные нормативы.

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
<i>Ведение мяча на 20 м (сек.)</i>						
10	10,6	10,7-11,1	11,2-11,7	11,0	11,1-11,6	11,7-12,2
11	9,7	9,8-10,3	10,4-10,9	10,5	10,6-11,0	11,1-11,5
12	9,5	9,6-10,1	10,2-10,6	10,4	10,5-11,0	11,1-11,5
13	9,1	9,2-9,6	9,7-9,9	9,6	9,7-10,2	10,3-10,9
14	8,7	8,8-9,3	9,4-9,6	9,4	9,5-10,0	10,1-10,7
15	8,2	8,3-8,8	8,9-9,3	9,1	9,2-9,8	9,9-10,5
16	8,0	8,1-8,7	8,8-9,2	9,0	9,1-9,7	9,8-10,4
17	8,0	8,1-8,7	8,8-9,2	9,0	9,1-9,7	9,8-10,4
<i>Штрафные броски (из 10 раз)</i>						
10	-	-	-	-	-	-
11	5	4	3	4	3	2
12	5	4	3	4	3	2
13	6	4-5	3	5	4	3
14	6	4-5	3	5	4	3
15	7	5-6	4	6	4-5	3
16	7	5-6	4	6	4-5	3
17	7	5-6	4	6	4-5	3
<i>Броски в движении после ведения (из 5 раз)</i>						
10	-	-	-	-	-	-

11	3	2	1	3	2	1
12	4	3	2	3	2	1
13	4	3	2	4	2-3	1
14	4	4	3	4	2-3	1
15	5	4-5	3	5	3-4	9
16	5	4-5	3	5	3-4	2
17	5	4-5	3	5	3-4	2
<i>Броски с точек (из 20раз)</i>						
10	-	-	-	-	-	-
11	7	5	3	5	4	3
12	10	7	5	8	6	5
13	12	9-11	7-8	10	7-9	6
14	12	9-11	7-8	10	7-9	6
15	14	10-13	7-9	11	8-10	7
16	14	10-13	7-9	11	8-10	7
17	14	10-13	7-9	11	8-10	7

Аттестация обучающихся проходит 2 раза в год в форме: входного (октябрь) и контрольного (апрель) тестирования.

2.4. Методическое обеспечение

При проведении занятий используются объяснения, показ, закрепление (отработка навыков), использование отработанных элементов в игровых ситуациях.

В рамках изучения содержания данной программы обучающиеся получают теоретические знания об истории возникновения баскетбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в баскетбол. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия учащиеся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования.

При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный.

Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

Формы проведения занятий:

- беседа;
- групповые выполнения заданий;
- самостоятельная работа;
- спортивные соревнования;
- физкультурные праздники.

2.5. Список литературы

1. Портных Ю.И. Игры в тренировке баскетболистов. Учебно-методическое пособие. / Ю.И.Портных., Б.Е. Лосин.-С-П.б. :ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008.-62 с.
2. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – С-П.б.: Олимп, 2007. - 134 с.
5. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения/ Д.И. Нестеровский.-М.: Академия, 2008 .-75 с.
6. Билл Гатмен и Том Финнеган. Всё о тренировке юного баскетболиста/ Билл Гатмен., Том Финнеган.- М.: АСТ * Астрель 2007.-307с.
8. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР/. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
9. Орлан И.В. Баскетбол: Основы обучения/ФГОУ ВПО ВГАФК, Волгоград, 2011.-42с.
10. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
11. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
12. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
13. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). - М., РФБ, 2005.
14. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.
15. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
16. Официальные правила баскетбола ФИБА 2016. Утверждены ЦБ ФИБА 2016.
17. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004.
18. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.
19. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
20. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009. 48
21. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575840

Владелец Расторгуева Светлана Владимировна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022