

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.

Объём 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 до врачебной 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