

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Иркутска  
средняя общеобразовательная школа № 77**

Утверждена  
Приказом директора  
от 29.08.2019г. № 01-10-121/3

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«БАСКЕТБОЛ»**

**Возраст обучающихся: 14-16 лет**

**Срок реализации: 1 год обучения**

**Программу составил:**

учитель физической культуры

Васильева Анна Александровна

г. Иркутск, 2019г

## ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

**Тип программы :** *дополнительного образования.*

**Статус программы:** *рабочая программа учебного курса*

**Назначение программы:**

- для обучающихся программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;
- программа определяет приоритеты в содержании дополнительного образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации дополнительного образования;
- программа является основанием для определения качества реализации дополнительного образования.

**Объем учебного времени:** *136 часов*

**Форма обучения:** *очная.*

**Режим занятий:** *4 часа в неделю*

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

В холодное время года дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками своей и других школ, интересно проводят свободное время и воскресные дни, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки на соревнованиях.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность 3-летней программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

### Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

### **Задачи:**

#### **1. Образовательные:**

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

#### **1. Развивающие:**

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;  
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

#### **3. Воспитательные:**

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;  
• Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;  
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

### **Условия набора.**

Программа предназначена для детей 13-16 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

### **Формы организации обучения:**

- командная, малыми группами, индивидуальная.

### **Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

### **Ожидаемые результаты:**

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

#### Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране
- Правила игры в баскетбол
- Тактические приемы в баскетболе

### Уметь

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста
- Проводить судейство матча
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр

### Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

### **Способы проверки образовательной программы:**

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

### Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№	Название темы	Тип подготовки	Количество часов
1	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	Теоретическая Практическая	2
2	Техника передвижения приставными шагами.	Теоретическая	2
3	Передача мяча двумя руками от груди.	Теоретическая	2
4	Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	Теоретическая Практическая	2
5	Техника передвижения при нападении	Теоретическая	2
6	Техника передвижения при нападении	Теоретическая	2
7	Способы ловли мяча.	Теоретическая	2
8	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Теоретическая Практическая	2
9	Бросок мяча двумя руками от груди.	Теоретическая Практическая	2
10	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Теоретическая Практическая	2
11	Техника ведения мяча.	Теоретическая Практическая	2
12	Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теоретическая Практическая	2
13	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Теоретическая Практическая	2
14	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Теоретическая Практическая	2
15	Ловля двумя руками «низкого мяча».	Теоретическая Практическая	2
16	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Теоретическая Практическая	2
17	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	Теоретическая Практическая	2
18	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Теоретическая Практическая	2
19	Контрольные испытания.	Теоретическая Практическая	2
20	Командные действия в нападении.	Теоретическая Практическая	2
21	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Теоретическая Практическая	2
22	Многочратное выполнение технических приемов.	Теоретическая Практическая	2
23	Учебная игра.	Практическая	2
24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Теоретическая Практическая	2
25	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Теоретическая Практическая	2
26	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Теоретическая Практическая	2
27	Командные действия в нападении.	Теоретическая Практическая	2
28	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Теоретическая Практическая	2
29	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Теоретическая Практическая	2

30	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Теоретическая Практическая	2
31	Индивидуальные действия при нападении.	Теоретическая Практическая	2
32	Индивидуальные действия при нападении.	Теоретическая Практическая	2
33	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Теоретическая Практическая	2
34	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Теоретическая Практическая	2
35	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	Теоретическая Практическая	2
36	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теоретическая Практическая	2
37	Совершенствование техники передачи мяча.	Теоретическая Практическая	2
38	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	Теоретическая Практическая	2 2
39	Совершенствование техники передачи мяча.	Теоретическая Практическая	2
40	Тактика защиты.	Теоретическая Практическая	2
41	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	Теоретическая Практическая	2
42	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Теоретическая Практическая	2
43	Действия одного защитника против двух нападающих.	Теоретическая Практическая	2
44	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Теоретическая Практическая	2
45	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Теоретическая Практическая	2
46	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	Теоретическая Практическая	2
47	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Теоретическая Практическая	2
48	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Теоретическая Практическая	2
49	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теоретическая Практическая	2
50	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Теоретическая Практическая	2
51	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	Теоретическая Практическая	2
52	Защитные стойки. Защитные передвижения.	Теоретическая Практическая	2
53	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Теоретическая Практическая	2
54	Учебная игра.	Теоретическая Практическая	2
55	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Теоретическая Практическая	2
56	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теоретическая Практическая	2
57	Организация командных действий.	Теоретическая Практическая	2
58	Чередование изученных технических приемов	Теоретическая	2

	их способов в различных сочетаниях	Практическая	
59	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	Теоретическая Практическая	2
60	Техника овладения мячом.	Теоретическая Практическая	2
61	Техника броска мяча одной рукой от плеча.	Теоретическая Практическая	2
62	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Теоретическая Практическая	2
63	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Теоретическая Практическая	2
64	Учебная игра.	Теоретическая Практическая	2
65	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Теоретическая Практическая	2
66	Учебная игра.	Теоретическая Практическая	2
67	Учебная игра.	Теоретическая Практическая	2
68	Итоги прошедшего спортивного года.	Теоретическая Практическая	2
Итог			136 часов

### Содержание программы 1-го года обучения:

- **Общие основы баскетбола** – 10 часов
  - История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
  - Влияние физических упражнений на организм человека.
  - Необходимость разминки в занятиях спортом.
  - Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
  - Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
  - Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
  - Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
  - Подведение итогов года.
  - Методика тренировки баскетболистов.
  - Техническая подготовка баскетболистов.
  - Психологическая подготовка баскетболиста.
- **Общая физическая подготовка** – 20 часов
  - Строевые упражнения
  - Упражнения для рук плечевого пояса
  - Упражнения для ног
  - Упражнения для шеи и туловища
  - Упражнения для всех групп мышц
  - Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
  - Упражнения для развития быстроты
  - Упражнения для развития ловкости
  - Упражнения для развития гибкости
  - Упражнения для развития прыгучести.



- **Специальная физическая подготовка** – 20 часов

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

- **Техническая подготовка** – 20 часов

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

- **Тактическая подготовка** – 20 часов

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

• **Игровая подготовка** – 30 часов

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

**7. Контрольные и календарные игры** – 16 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

**Ожидаемые результаты 1 года обучения**

К концу первого года обучения учащиеся:

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;

**Обеспечение программы методической продукцией**

### *1. 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.
- Инструкции по охране труда.

### *3. Техническое оснащение занятий*

- 1) щиты с кольцами (2 комплекта);
- 3) мячи баскетбольные: № 5 – 15 шт., № 6 – 15 шт., № 7 – 15 шт.;
- 4) насос ручной, иглы;
- 5) стойки для обводки (8 шт.);
- 6) гимнастические скамейки (4 шт.);
- 7) мячи набивные весом 3 кг и 5 кг (10 шт.).

### **Материально-техническое обеспечение.**

- Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.
- Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители

### **Список литературы для педагогов:**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов – М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

### **Список литературы для обучающихся :**

- Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
- Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
- Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
- Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
- Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
- Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
- Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.