

Министерство образования и науки Алтайского края  
Муниципальное казённое образовательное учреждение  
«Ребрихинская средняя общеобразовательная школа» Ребрихинского  
района Алтайского края

Принята на заседании методического  
объединения  
От «27» декабря 2017г  
Протокол № 3

Утверждаю  
Директор школы: Н.Н.Шрейдер  
Приказ №364 «28» декабря 2018г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Автор-составитель:  
Коновалов Владимир Григорьевич,  
педагог дополнительного образования

с.Ребриха, 2017 год

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность образовательной программы.**

Занятия физической культурой и спортом являются одним из важнейших факторов для развития гармоничной личности. Понятие гармоничной личности определяет физическое, духовное и нравственное развитие человека. В наше время массовый детский спорт приобрел новую и весьма важную социальное значение. Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Баскетбола» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и быстроты) учащихся. По средствам баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе. Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни, отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» (далее – программа) предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Программа основывается на знаниях и умениях учащихся, полученных при освоении общеобразовательного курса по физической культуре, и предполагает более углубленное изучение теоретических и тактических основ игры в баскетбол и является программой базового уровня. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической.

Программа разработана для занятий **юношей и девушек в возрасте 15-17 лет** с учетом их половозрастных особенностей. Отбор учащихся для освоения программы предусматривает отсутствие медицинских противопоказаний занятиями баскетболом, наличие первоначальных знаний и практических основ игры в баскетбол.

Занятия проводятся отдельно с группой девушек и группой юношей. При организации занятий физическая нагрузка и длительность выполнения упражнений регулируется с учетом пола и уровнем подготовленности учащихся.

Занятия проводятся в форме практических тренировок с обязательным подкреплением теоретическими знаниями. Теоретические занятия проводятся в форме 10-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия. Предполагается использование групповой и индивидуальной формы обучения.

**Программа рассчитана на 68 часов в год: по два часа в неделю.**

Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу районного и краевого уровней.

**Цель программы** – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

**Основными задачами программы являются:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, содействие правильному физическому развитию;
- совершенствование владения приемами техники и тактики игры в баскетбол;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.

**Принципы**, на которых построена программа, определяют требования к её содержанию, методам и организационным формам. Они отвечают целям и задачам программы.

1. Принцип связи обучения с жизнью.

Реализация этого принципа позволяет обеспечить тесную связь внеурочной деятельности школьников по физической культуре с условиями жизни и деятельности ребёнка.

2. Принцип преемственности.

В дополнительном образовании, так же как и на уроках, необходимо добиваться сознательного применения знаний, умений и навыков. От понимания содержания используемого материала, готовности учащихся включать его в свою деятельность во многом зависит формирование интереса ребёнка к физической культуре. Преемственность урока физической культуры и дополнительного образования по данному направлению не означает дублирование темы, форм и методов работы. По программе дополнительного образования более глубоко изучаются основы баскетбола и формируются устойчивые навыки владения данной игрой.

3. Принцип учета возрастных особенностей учащихся.

Эффективность занятий по данной программе во многом определяется соответствием её содержания, форм и методов психофизиологическим особенностям учащихся. Знание и учёт типичных возрастных особенностей учащихся дают возможность учителю определять задачи и способы

организации внеурочной деятельности на каждом этапе прохождения программы.

4. Принцип сочетания коллективных, групповых и индивидуальных форм работы.

Умелое сочетание коллективной, групповой и индивидуальной форм работы основано на хорошем знании учителем контингента учащихся, их интересов, возможностей, планов. Это позволяет оптимально подобрать партнёров, распределить их роли. Индивидуальные, групповые и коллективные виды деятельности должны органически сочетаться между собой. Не смотря на то, что баскетбол – это коллективная игра, важное значение имеет деятельность каждого игрока и их определенных групп.

### **Ожидаемые результаты:**

По окончании программного курса обучающийся должен обладать:

#### **1. базовыми знаниями:**

- влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность;
- гигиенические правила при выполнении физических упражнений;
- правила игры в баскетбол,

#### **2. знаниями повышенного уровня:**

- знать историю развития баскетбола,
- тактические и технические основы баскетбола

#### **3. базовыми умениями и навыками:**

- владеть навыками основных и циклических движений: бег, ходьба;
- уметь выполнять гимнастические упражнения без снарядов и на снарядах;
- уметь владеть техникой игры в баскетбол,

#### **4. умениями и навыками повышенного уровня:**

- владеть основами тактических действий игры в баскетбол,

#### **5. личностными качествами:**

- ответственности перед командой;
- готовностью к саморазвитию;
- осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку,
- коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками,

#### **6. метапредметными результатами:**

- умением самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умением самостоятельно планировать пути достижения целей,
- умением соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владением основами самоконтроля, самооценки,

- умением организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умением работать индивидуально и в группе;
- умением формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Оцениваться планируемые результаты следующими способами:**

тесты, соревнования, товарищеские встречи с командами из других школ.

**Учебно-тематический план**

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	0
2	История развития баскетбола в России	2	2	0
3	Общая и специальная физическая подготовка	20	2	18
4	Основы техники и тактики игры	38	4	34
5	Контрольные игры и соревнования	4	0	4
6	Тестирование	2	0	2
7	итого	68	10	58

**Содержание учебного плана**

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

**Теория:** Гигиена тела. Форма занятий в спортивном зале и на открытом воздухе (летом и зимой). Временные противопоказания к занятиям.

Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.

**Раздел 2.** История развития баскетбола в России.

**Теория:** Описание игры в баскетбол, история её возникновения и современное состояние баскетбола в России и за рубежом.

**Раздел 3.** Общая и специальная физическая подготовка.

**Теория:** Значение общей физической подготовки для развития спортсменов. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста.

**Практика:** Общая физическая подготовка: 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). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка: упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

#### **Раздел 4. Основы техники и тактики игры**

**Теория:** Техника – основа спортивного мастерства. Техника нападения. Техника защиты. Тактика нападения. Тактика защиты.

**Практика:** Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита.

Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

#### **Раздел 5. Контрольные игры и соревнования**

**Теория:** Организация и проведение соревнований, разбор проведенных игр, устранение ошибок в игре.

**Практика:** Соревнования по мини-баскетболу, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола.

#### **Раздел 6. Тестирование**

**Теория:** Правила проведения тестирования.

**Практика:** Сдача тестов.

### Календарный учебный график

№	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1		лекция	2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	Спортивный зал	опрос
2		лекция	2	История развития баскетбола в России	Спортивный зал	реферат
3		Тренировочное занятие	2	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	Спортивный зал	тестирование
4		Тренировочное занятие	2	Ведение мяча со сменой ритма движения.	Уличная спортивная площадка	тестирование
5.		Тренировочное занятие	2	Ведение мяча с изменением направления движения.	Уличная спортивная площадка	тестирование
6.		Тренировочное занятие	2	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	Спортивный зал	соревнование
7.		Тренировочное занятие	2	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	Спортивный зал	соревнование
8.		Тренировочное занятие	2	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	Спортивный зал	соревнование
9.		Тренировочное занятие	2	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.	Спортивный зал	соревнование
10.		Тренировочное занятие	2	Передача мяча в движении	Спортивный зал	соревнование

				скрестным шагом и приставным с сопротивлением		
11.		Тренировочное занятие	2	Передачи мяча в игре.	Спортивный зал	соревнование
12.		Тренировочное занятие	2	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	Спортивный зал	тестирование
13.		Тренировочное занятие	2	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	Спортивный зал	тестирование
14.		Тренировочное занятие	2	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	Спортивный зал	тестирование
15.		Тренировочное занятие	2	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	Спортивный зал	тестирование
16.		Тренировочное занятие	2	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	Спортивный зал	тестирование
17.		Тренировочное занятие	2	Индивидуальные действия в нападении в игре.	Спортивный зал	тестирование
18.		Тренировочное занятие	2	Индивидуальные действия в нападении в игре.	Спортивный зал	тестирование
19.		Тренировочное занятие	2	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	Спортивный зал	тестирование
20.		Тренировочное занятие	2	Индивидуальные	Спортивный зал	тестирование

		занятие		действия в защите против дриблинга.	зал	
21.		Тренировочное занятие	2	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	Спортивный зал	тестирование
22.		Тренировочное занятие	2	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	Спортивный зал	тестирование
23.		Тренировочное занятие	2	Индивидуальные действия в защите в игре.	Спортивный зал	тестирование
24.		Тренировочное занятие	2	Индивидуальные действия в защите в игре.	Спортивный зал	тестирование
25.		Тренировочное занятие	2	Броски мяча в корзину с трехсекундной зоны. Штрафной бросок.	Спортивный зал	тестирование
26.		Тренировочное занятие	2	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	Спортивный зал	тестирование
27.		Тренировочное занятие	2	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.	Спортивный зал	тестирование
28.		Тренировочное занятие	2	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями	Спортивный зал	тестирование
29.		Тренировочное занятие	2	Броски мяча в корзину после передач.	Спортивный зал	тестирование
30.		Тренировочное занятие	2	Броски мяча в корзину со	Спортивный зал	тестирование

				средней дистанции. Штрафной бросок.		
31.		Тренировочное занятие	2	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	Уличная спортивная площадка	тестирование
32.		Игра	2	Учебная игра.	Уличная спортивная площадка	соревнование
33.		Игра	2	Учебная игра.	Уличная спортивная площадка	соревнование
34.		Тестирование	2	Тестирование	стадион	тест

### Методы и формы обучения

#### Словесные методы:

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

#### Наглядные методы:

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

#### Практические методы:

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

#### Формы обучения:

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### Материально-техническое обеспечение

Козел гимнастический 1  
Канат для лазанья 2  
Перекладина гимнастическая (пристеночная) 1  
Стенка гимнастическая 5  
Палка гимнастическая 10  
Скакалка детская 6  
Мат гимнастический 6  
Гимнастический подкидной мостик 1  
Кегли 4  
Обруч пластиковый детский 8  
Планка для прыжков в высоту 1  
Стойка для прыжков в высоту 2  
Флажки: разметочные с опорой, стартовые 4  
Рулетка измерительная 1

Набор инструментов для подготовки прыжковых ям  
Щит баскетбольный тренировочный 4  
Аптечка 1

### **Список литературы**

Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.  
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. – М.: Просвещение, 2010.  
Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.