

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от 02.09.2019 года протокол № 6

Утверждаю  
Директор МБУ ДО «ЦДО»  
М.Н. Холмогорова  
«02» 09 2019 год



Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»

возрастной состав обучающихся 12-17 лет  
срок реализации 3 года

Автор программы:

Черепанов Юрий Степанович  
педагог дополнительного  
образования  
первой квалификационной  
категории

г. Нижняя Тура  
2019

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная 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.

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановлением Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233), нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

Среди большого арсенала современных средств физической культуры и спорта игра в баскетбол занимает одно из ведущих направлений и пользуется большой популярностью. Это обусловлено высокой динамичностью и эмоциональной насыщенностью этой игры, ее увлекательностью и тем высоким накалом спортивных страстей, который возникает во время игры. Все это особенно характерно для детского и юношеского возраста и поэтому с таким увлечением школьники все больше и больше приобщаются к занятиям баскетболом.

Поэтому данная программа была направлена большей своей частью на всестороннее физическое развитие учащихся и способность совершенствовать многие необходимые в жизни двигательные и морально-волевые качества.

Новизна и оригинальность программы 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 воспитанием здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Этап начальной подготовки – это «фундамент» физкультурно - спортивной деятельности юного баскетболиста. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

Актуальность данной программы состоит в углубленном изучении игры баскетбол, что тем или иным образом дает учащимся, успешно освоившим программу, принимать участие в соревнованиях по баскетболу различного масштаба. Занятия в секции способствуют повышению самооценки, раскрывают его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Цель:**

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом.

**Задачи:**

*1. Образовательные:*

- обучить учащихся техническим приемам баскетбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам баскетбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

*2. Развивающие:*

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

### *3. Воспитательные:*

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача.

Особенностью данной программы является повышение количества двигательных единиц (ДЕ) у детей через организацию в режиме дня качественного учебно-тренировочного процесса, за определенное количество учебных недель в году (36 недель).

Для реализации данной программы необходимы:

- Спортивный зал для занятий баскетболом.
- Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки).
- Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

### Условия реализации программы

Данная программа по баскетболу предназначена для спортивной секции и адресована учащимся в возрасте от 12 до 17 лет, рассчитана на 3 года обучения. Обучение проводится 3 раза в неделю по 2 часа.

### Ожидаемый результат

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Способы определения результативности

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- мониторинг личностного развития воспитанников (ежегодно) (Приложение 2);
- социометрические исследования (ежегодно) (Приложение 3);

- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях различного уровня, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные.

Система диагностики – тестирование физических упражнений.

Нормативы технической подготовки. 1-й год обучения

	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

Нормативы технической подготовки. 2-й год обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	12	11	17	24
4	10	9	19	22
3	9	7	21	16

Нормативы технической подготовки. 3-й год обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	15	13	13	28
3	13	11	15	26
4	11	9	17	22

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также

проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

#### Общефизическая подготовка

##### Нормативы технической подготовки. 1-й год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	190	6.2	4.9	4.10.0
4	180	6.5	5.2	4.20.0
3	170	6.7	5.4	4.30.0

##### Нормативы технической подготовки. 2-й год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	220	5.7	4.5	3.50.0
4	210	6.0	4.7	4.00.0
3	200	6.2	5.0	4.20.0

##### Нормативы технической подготовки. 3-й год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	240	5.0	4.2	3.20.0
4	230	5.2	4.5	3.30.0
3	220	5.5	4.8	3.40.0

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш - с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле (3-й год обучения), судей на протоколе (2-й год обучения).

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5-7 матчевых встреч.

По окончании прохождения программы учащиеся должны выполнить юношеский разряд по баскетболу и иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

**Учебно-тематический план**  
**1 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	практические
1.	Основы знаний	5	5	
2.	Техническая подготовка: -овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек; -овладение техникой ведения мяча; - овладение техникой ловли и передачи мяча; -овладение техникой бросков мяча; -освоение индивидуальных защитных действий; -закрепление техники и развитие координационных способностей.	102		
3.	Тактическая подготовка	72		
4.	Общеспортивная подготовка: -парные и групповые упражнения; -акробатические упражнения; -бег; -прыжки; -подвижные игры.	30		
5.	Соревнования	6		
<b>Итого:</b>		<b>216</b>		

**2 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			Теоретическое	практические
1	Правила игры, жесты судей	6	6	

2	Техническая подготовка: -овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек; -овладение техникой ведения мяча; - овладение техникой ловли и передачи мяча; -овладение техникой бросков мяча; -освоение индивидуальных защитных действий; -закрепление техники и развитие координационных способностей.	102		
3	Тактическая подготовка	72		
4	Общесфизическая подготовка: - легкоатлетические упражнения; - подвижные игры; специальная физическая подготовка; - упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств; - упражнения с отягощениями.	30		
5	Соревнования	6		
<b>Итого:</b>		<b>216</b>		

*3 год обучения*



№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	практические
1	Правила игры, жесты судей. Участие в судействе соревнований	6	6	
2	Техническая подготовка: -овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек; -совершенствование техники ведения мяча; - овладение техникой ловли и передачи мяча; -овладение техникой бросков мяча; -закрепление техники и развитие координационных способностей.	102		
3	Тактическая подготовка: - освоение индивидуальных и командных защитных действий.	72		
4	Общеспортивная подготовка	30		
5	Соревнования	6		
<b>Итого:</b>		<b>140</b>		

### Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

## Методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятия	Приемы и методы учебно- воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка	Тренировка.	Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный.	Контрольные тесты и упражнения.
Специальная физическая подготовка	Тренировка.	Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный.	Контрольные тесты и упражнения.
Техническая подготовка	Тренировка, показ видеоматериала, экскурсии.	Повторный, групповой, поточный, дифференцированный, игровой, соревновательный, работа с дидактическим и видеоматериалом, посещение соревнований.	Контрольные тесты и упражнения, соревнования, товарищеские встречи, зачеты.
Тактическая подготовка	Лекция, беседа, тренировка, показ видеоматериала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный. Работа с дидактическим материалом, просмотр видеоматериала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	
Теоретическая подготовка	Лекция, беседа, семинар, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр видеоматериала, наблюдение за судьей и игроками во время соревнований.	Опрос учащихся, работа с дидактическим материалом.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные, областные), товарищеские встречи.	Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Результаты соревнований.

### Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными кольцами.

#### спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастических матов;

- гантелей;
  - футбольных, баскетбольных и теннисных мячей
- спортивные снаряды:
- гимнастические скамейки– 5-7 штук
  - гимнастическая стенка

### **Список литературы для педагога:**

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
3. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
4. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
5. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
6. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
7. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
8. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
9. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.
10. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
11. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с

### **Для детей и родителей:**

1. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
2. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с