

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Степановская средняя общеобразовательная школа»
Верхнекетского района Томской области

Согласовано
заместитель директора
по воспитательной
работе



подпись

03.09.2019

число

Утверждено
директор школы
Приказ № 140 от 03.09.2019



подпись



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО БАСКЕТБОЛУ**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 13-17 лет

Срок реализации программы: 1 год (68 часов)

Автор составитель:

Мирошкин Тимофей Александрович
Педагог дополнительного образования

п. Степановка 2019 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по баскетболу составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р)
- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р)
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

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.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная; Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности

Отличительные особенности программы

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей.

Адресат программы

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурноспортивной деятельности. Количество обучающихся в группах не должно превышать 10-15 человек. Продолжительность занятий обучающихся 13-17 лет - 1 академический час.

Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 7–11-х классов представлено в примерном учебном плане.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении.

Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

практические методы:

метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям; игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

ЦЕЛЬ: формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения игре в баскетбол.

ЗАДАЧИ: физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в образовательной организации, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Личностные:

- содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья; развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты;

- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе;

- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;

- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. Обучающиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

Метапредметные:

- использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;

- умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;

- умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения; владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;

- выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;

Образовательные (предметные):

- формирование устойчивого интереса к занятиям;

- формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;

овладение основами игры в баскетбол; овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

Планируемые результаты:

По итогам обучения по программе общекультурного базового уровня обучающиеся должны знать:

состояние и развитие баскетбола в России;

правила техники безопасности; правила игры;

терминологию баскетбола.

Должны уметь:

выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;

анализировать и оценивать игровую ситуацию;

обладать тактикой нападения и защиты;

судить соревнования по баскетболу.

Должны иметь навыки:

владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;

применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите;

самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1.	Теоретическая	5
2.	Техническая	14
2.1	Имитационные упражнения без мяча	1
2.2	Ловля и передача мяча	2
2.3	Ведение мяча	5
2.4	Броски мяча	6
3	Тактическая	19
3.1	Действия игрока в защите	8
3.2	Действия игрока в нападении	11
4.	Физическая	28
4.1	Общая подготовка	20
4.2	Специальная	8
5.	Тестирование	2

ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов
Практические занятия	60
Теоретическая	8
	68 часов

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

Теоретическая подготовка.

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.

8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.
 - 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
 - 1.2. Подвижные игры.
 - 1.3. Эстафеты.
 - 1.4. Полосы препятствий.
 - 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
2. Специальная физическая подготовка.
 - 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
 - 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
 - 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
 - 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.
 - 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
 - 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.
 - 1.3. Передвижение правым – левым боком.
 - 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
 - 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
 - 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
 - 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
 - 1.8. Повороты на месте.
 - 1.9. Повороты в движении.
 - 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
 - 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.
2. Ловля и передача мяча.
 - 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
 - 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
 - 2.3. Двумя руками от груди в движении.
 - 2.4. Передача одной рукой от плеча.
 - 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
 - 2.6. То же после ведения мяча.
 - 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
 - 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
 - 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
 - 2.10. То же в движении.

- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.
3. Ведение мяча.
 - 3.1. На месте.
 - 3.2. В движении шагом.
 - 3.3. В движении бегом.
 - 3.4. То же с изменением направления и скорости.
 - 3.5. То же с изменением высоты отскока.
 - 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
 - 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
 - 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
4. Броски мяча.
 - 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
 - 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
 - 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
 - 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
 - 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
 - 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
 - 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
 - 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
 - 4.9. В прыжке одной рукой с места.
 - 4.10. Штрафной.
 - 4.11. Двумя руками снизу в движении.
 - 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
 - 4.13. В прыжке со средней дистанции.
 - 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
 - 4.15. Вырывание мяча.
 - 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

4. ФОРМЫ АГТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

Входной: сдача нормативов.

Итоговый: сдача контрольных нормативов.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году:

входной контроль – сентябрь-октябрь, итоговая аттестация – апрель-май

Содержание контрольных тестов для обучающихся 13-14 летнего возраста

№ п.п.	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 20 м с высокого старта	3,8	4,1	4,4	4,1	4,3	4,5
2	Бег 60 м (с)	10,1	10,6	11,1	10,5	11,0	11,5
3	Челночный бег 4X10 м (с)	11,5	12,0	12,5	11,7	12,2	12,7
4	Бег 1500 (мин, с)	8,30	9,00	9,20	9,30	9,50	10,10
5	Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту	170	160	150	160	150	145
6	Метание теннисного мяча (м)	30	27	24	20	18	16
7	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	5	3	1			
8	Поднимание ног до угла 90 ⁰ из виса на гимнастической стенке (раз)				10	7	4
9	Угол в висе на гимнастической стенке (с)	3	2	1			

Содержание контрольных тестов для обучающихся 15-17 летнего возраста

№ п.п.	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 20 м с высокого старта	3,7	3,9	4,1	3,9	4,1	4,3
2	Бег 60 м (с)	8,6	9,3	10,0	9,7	10,1	10,5
3	Челночный бег 6X10 м (с)	16,2	17,2	18,2	17,7	18,9	20,1
4	Кросс 2000 (мин, с)	8,10	9,10	10,10	10,15	11,00	11,55
5	Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту	205	190	175	175	165	155
6	Метание гранаты 300/500 г (м)	31	27	24	19	17	15
7	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	11	8	5			
8	Поднимание ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке (раз)				13	10	7

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Материально-технического обеспечения:

спортивный зал для занятий баскетболом;

спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);

обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Информационное обеспечение:

использование интернет ресурса;

работа с сайтом образовательной организации (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее)

Методическое обеспечение программы:

1. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов/А.Г.Фурманов, М.Б.Юспа.- Мн.:Тесей, 2003. – С. 3-141, 245-484
2. Вилькин Я.Р., Каневец Т.М. Организация работы по массовой физической культуре и спорту. - М.:ФиС, 1985.
3. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Физическая культура трудящихся. - Мн.: Полымя, 1988.

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ урока	Названия тем	Кол-во часов	Дата проведения
1	Теоретическая подготовка. Развитие баскетбола в России и за рубежом	1	07.09
2	Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу	1	09.09
3	Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.	1	14.09
4	Передвижение правым – левым боком.	1	16.09
5	Передвижение в стойке баскетболиста.	1	21.09
6	Остановка прыжком после ускорения.	1	23.09
7	Остановка в один шаг после ускорения.	1	28.09
8	Остановка в два шага после ускорения.	1	30.09
9	Повороты на месте	1	05.09
10	Повороты в движении	1	07.09
11	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена	1	12.09
12	Имитация защитных действий против игрока нападения.	1	14.09
13	Имитация действий атаки против игрока защиты.	1	19.09
14	Двумя руками от груди, стоя на месте.	1	21.09
15	Сдача нормативов.	1	
16	Двумя руками от груди в движении.	1	
17	Передача одной рукой от плеча.	1	
18	Передача одной рукой с шагом вперед.	1	
19	То же после ведения мяча.	1	
20	Передача одной рукой с отскоком от пола.	1	
21	Физическая подготовка баскетболиста	1	
22	Передача двумя руками с отскоком от пола.	1	
23	Передача одной рукой снизу от пола.	1	
24	Передача одной рукой снизу от пола в движении	1	
25	Ловля мяча после полуотскока.	1	
26	Ловля высоко летящего мяча.	1	
27	Ловля катящегося мяча, стоя на месте.	1	
28	Ловля катящегося мяча в движении	1	
29	На месте.	1	

30	В движении шагом.	1	
31	Техническая подготовка баскетболиста	1	
32	В движении бегом.	1	
33	С изменением направления и скорости.	1	
34	С изменением высоты отскока	1	
35	Правой и левой рукой поочередно на месте.		
36	Правой и левой рукой поочередно в движении.		
37	Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.	1	
38	Одной рукой в баскетбольный щит с места.	1	
39	Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.	1	
40	Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.	1	
41	Тактическая подготовка баскетболиста	1	
42	В прыжке со средней дистанции	1	
43	Вырывание мяча.	1	
44	Защитные действия при опеке игрока без мяча	1	
45	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	1	
46	Защитные действия при опеке игрока без мяча	1	
47	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	1	
48	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	1	
49	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	1	
50	Перехват мяча.	1	
51	Психологическая подготовка баскетболиста	1	
52	Перехват мяча.	1	
53	Перехват мяча.	1	
54	Борьба за мяч после отскока от щита.	1	
55	Борьба за мяч после отскока от щита.	1	
56	Борьба за мяч после отскока от щита.	1	
57	Быстрый прорыв.	1	
58	Быстрый прорыв.	1	
59	Быстрый прорыв.	1	
60	Командные действия в защите.	1	
61	Сдача контрольных нормативов.	1	
62	Командные действия в защите.	1	
63	Командные действия в защите.	1	
64	Командные действия в нападении	1	
65	Организация и проведение соревнований по баскетболу	1	
66	Командные действия в нападении	1	
67	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами	1	

	(набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).		
68	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).	1	