

Департамент образования администрации Свердловской
области Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная школа №26

Принята на заседании
Педагогического совета
№26

от «30» августа 2021 г.
Протокол № 14

Утверждаю:

Директор MAOY COII

Ляпина Н.А.
от «30» августа 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 11–15 лет

Срок реализации программы: 1 года

Автор-составитель:

Ерзаков Виталий Викторович

педагог дополнительного образования

Екатеринбург

2021

I. Пояснительная записка

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 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.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол с применением принципа вариативности, дающего возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), видами учебного учреждения, регионально-климатическими условиями проживания школьников.

Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей и

подростков школьного возраста. Уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Программа отвечает современным требованиям физического воспитания обучающихся. В ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания обучающихся в комплексе.

Уровень освоения программы: ознакомительный.

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого обучающегося посредством игры в баскетбол.

Задачи программы:

- способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья воспитанника;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- помогать в овладении и закреплении разнообразных навыков и умений;
- обеспечивать эффективный отбор и своевременную спортивную подготовку одаренных детей, способных достичь высоких спортивных результатов.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей. В связи с этим задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения. В зависимости от условий своей деятельности педагог сможет сам подобрать упражнения и игры, которые бы помогали обучающимся овладеть техническими приёмами и выполнять их на большой скорости.

Возраст обучающихся – 11-15 лет. Наполняемость групп – 10-15 человек. Она обусловлена тем, что занятия носят как индивидуальный, так и групповой характер. При этом неизбежными являются занятия в смешанной группе, предполагающей разную степень интеллектуальной и физической подготовки учеников.

Продолжительность программы: программа по баскетболу предназначена для обучающихся, имеющих медицинские показания, и рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 академических часа с перерывами. Содержание данной программы рассчитано на систему трехразовых занятий в неделю

(102 часа согласно годовому календарному учебному графику МАОУ СОШ № 26 г.Екатеринбурга).

Программа предусматривает следующие **формы учебной деятельности обучающихся:**

- **Фронтальная** (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе обучающихся);
- **Индивидуальная** (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу обучающихся);
- **Групповая** (в ходе групповой работы обучающимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности);

В процессе обучения используются **следующие методы:**

- объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);
- репродуктивный (воспроизведение полученной информации);
- исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);
- соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);
- игровой (использование упражнений в игровой форме).
-

Планируемые результаты:

После изучения данной программы, обучающиеся должны приобрести следующие знания, умения и навыки.

Знать:

- знать историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, 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 физических кондиции;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Владеть:

- системой практических умений и методических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, физическое самосовершенствование.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

- **вводный**, который проводится на первых занятиях, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.
- **текущий**, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- **итоговый**, проводимый после завершения всей учебной программы.

Оценка результатов не должна быть традиционной. Для определения уровня овладения навыками и умениями, автор программы предлагает следующие формы: собеседование, защита реферата, тестирование и соревнования.

II. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
Теоретические занятия		9 ч.			
1.	Правила безопасности на занятиях.		1 ч.		вводный
2.	Основные правила игры в баскетбол.		1 ч.		вводный
3.	Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.		1 ч.		вводный
4.	Что такое физкультурно-спортивная этика?		1 ч.		вводный
5.	Общее и индивидуальное развитие.		1 ч.		вводный
6.	Значение физических упражнений для развития организма.		1 ч.		вводный
7.	Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья.		1 ч.		вводный

8.	Цели физического воспитания.		1 ч.		вводный
9.	Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.		1 ч.		вводный
Практические занятия		93 ч.			
Физическая подготовка		28 ч.			
а)	Упражнения для развития силы;			3 ч.	текущий
б)	Упражнения для развития быстроты;			5 ч.	текущий
в)	Упражнения для развития прыгучести;			5 ч.	текущий
г)	Упражнения на развитие координации;			5 ч.	текущий
д)	Упражнения для развития выносливости;			10 ч.	текущий
Техника игры в баскетбол		25 ч.			
а)	Перемещения баскетболиста;			1	текущий
б)	Техника владения мячом:				
	- ловля мяча;			4	текущий
	- передача мяча;			4	текущий
	- броски в корзину;			4	текущий
	- ведение мяча;			4	текущий
	- финты;			4	текущий
	- техника овладения мячом.			4	текущий
Тактика игры в баскетбол		40 ч.			
а)	Игра в нападении:				
	- индивидуальные действия;			8 ч.	текущий
	- групповые действия;			10 ч.	текущий
	- командные действия.			10 ч.	текущий
б)	Игра в защите:				
	- индивидуальные действия;			4 ч.	текущий
	- групповые действия;			4 ч.	текущий
	- командные действия.			4 ч.	текущий

ИТОГО:	102 часа	9 часов	93 часа	
---------------	-----------------	----------------	----------------	--

III. Содержание учебного плана (102 часа)

Общая физическая подготовка.

Одним из основных факторов, определяющих возможность достижения высоких спортивных результатов в баскетболе, является уровень развития физических качеств.

Общая физическая подготовка баскетболиста является базой для многолетнего спортивного совершенствования.

Упражнения специальной физической подготовки благодаря сопряженному воздействию способствуют развитию координации, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости и ориентировки, создавая тем самым предпосылки усвоения и совершенствования техники и тактики игры.

Раздел 1.

Теоретические занятия (9 часов)

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила техники безопасности, страховка и само страховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

Раздел 2.

Практические занятия (93 часа)

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

Общеразвивающие упражнения (28 часа)

Развитие силовых способностей: комплексы общеразвивающие и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с

максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Спортивные игры (баскетбол) (65 часов)

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

- **Упражнения без мяча:** основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

- **Упражнения с мячом:** ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.

- **Тактические действия:** групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.

- **Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

III. Календарно – учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Темы занятий	Место проведения	Форма контроля
Теоретические занятия – 9 часов								
1	сентябрь	03.09.	17.00-19.00	Беседа	1	Правила безопасности на занятиях;	спортзал	вводный
2	сентябрь	04.09	17.00-19.00	лекция	1	Основные правила игры в баскетбол.	спортзал	вводный
3	сентябрь	05.09	17.00-19.00	Беседа	1	Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.	спортзал	вводный
4	сентябрь	10.09	17.00-19.00	Лекция	1	Что такое физкультурно-спортивная этика?	спортзал	вводный
5	сентябрь	11.09	17.00-19.00	Беседа	1	Общее и индивидуальное развитие.	спортзал	вводный
6	сентябрь	12.09	17.00-19.00	Презентация	1	Значение физических упражнений для	спортзал	вводный

						развития организма.		
7	сентябрь	17.09	17.00-19.00	Презентация	1	Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья.	спортзал	вводный
8	сентябрь	18.09	17.00-19.00	Лекция	1	Цели физического воспитания.	спортзал	вводный
9	сентябрь	19.09	17.00-19.00	Беседа	1	Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.	спортзал	вводный
Практические занятия – 93 часа								
Физическая подготовка – 28 часов								
10- 12	сентябрь	24.09 25.09 26.09	17.00-19.00	Фронтальная работа	3	Упражнения для развития силы.	спортзал	текущий
13- 17	октябрь	01.10 02.10 03.10 08.10 09.10	17.00-19.00	Фронтальная работа	5	Упражнения для развития быстроты.	спортзал	текущий
18- 22	октябрь	10.10 15.10 16.10 17.10 22.10	17.00-19.00	Фронтальная работа	5	Упражнения для развития прыгучести.	спортзал	текущий
23- 27	октябрь ноябрь	23.10 24.10 05.11 06.11 07.11	17.00-19.00	Фронтальная работа	5	Упражнения на развитие координации.	спортзал	текущий
28- 37	ноябрь декабрь	12.11 13.11 14.11 19.11 20.11 21.11 26.11 27.11 28.11 03.12	17.00-19.00	Фронтальная работа	10	Упражнения для развития выносливости.	спортзал	текущий
Техника игры в баскетбол – 25 часов								
38	декабрь	04.12	17.00-19.00	Фронтальная работа	1	Перемещения баскетболиста.	спортзал	текущий
39- 42	декабрь	05.12 10.12 11.12 12.12	17.00-19.00	Фронтальная работа	4	Техника владения мячом:- ловля мяча.	спортзал	текущий
43- 46	декабрь	17.12 18.12 19.12 24.12	17.00-19.00	Фронтальная работа	4	Техника владения мячом:- передача мяча.	спортзал	текущий
47- 50	декабрь	25.12 26.12	17.00-19.00	Фронтальная работа	4	Техника владения мячом:- броски в корзину.	спортзал	текущий

	январь	14.01						
		15.01						
51-54	январь	16.01	17.00-19.00	Фронтальная работа	4	Техника владения мячом:- ведение мяча.	спортзал	текущий
		21.01						
		22.01						
		23.01						
55-58	Январь	28.01	17.00-19.00	Фронтальная работа	4	Техника владения мячом:- финты.	спортзал	текущий
		29.01						
		30.01						
	февраль	04.02						
59-62	февраль	05.02	17.00-19.00	Фронтальная работа	4	Техника владения мячом:- техника овладения мячом.	спортзал	текущий
		06.02						
		11.02						
		12.02						
Тактика игры в баскетбол – 40 часа								
63-70	февраль	13.02	17.00-19.00	Индивидуальная работа	8	Игра в нападении:- индивидуальные действия;	спортзал	текущий
		18.02						
		19.02						
		20.02						
		25.02						
		26.02						
		27.02						
	март	03.03						
71-80	март	04.03	17.00-19.00	Групповая работа	10	Игра в нападении:- групповые действия;	спортзал	текущий
		05.03						
		10.03						
		11.03						
		12.03						
		17.03						
		18.03						

		19.03 24.03 01.04						
81-90	апрель	02.04 07.04 08.04 09.04 14.04 15.04 16.04 21.04 22.04 23.04	17.00-19.00	Групповая работа	10	Игра в нападениях:- командные действия.	спортзал	текущий
91-94	апрель май	28.04 29.04 30.04 05.05	17.00-19.00	Индивидуальная работа	4	Игра в защите – индивидуальные действия;	спортзал	текущий
95-98	май	06.05 07.05 12.05 13.05	17.00-19.00	Групповая работа	4	Игра в защите – групповые действия;	спортзал	текущий
99-102	май	14.05 19.05 20.05 21.05	17.00-19.00	Групповая работа	4	Игра в защите – командные действия.	спортзал	текущий
Итого 102 часа.								

V. 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 обучающихся, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических стенок и скамеек, скакалок, гантелей различной массы, насоса ручного со штурцером.

VI. Учебно-методическое обеспечение

- пособия печатные;
- журналы и справочники;
- интернет-ресурсы

VII. Список литературы

1. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М. Г. Основы физической культуры старшеклассника. — Самара, 1995.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2006.
3. Би Нортон Упражнения в баскетболе – М., ФиС, 1972.
4. Бондарев В. П. Выбор профессии. — М., 1989.
5. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания. — М., 1986.
6. Введение в теорию физической культуры /Под ред. Л. П. Матвеева.- М., 1983.
7. Интернет – источники

Список литературы для обучающихся

1. Возрастная педагогическая психология /Под ред. М. И. Гамезо. — М., 1984.
2. Выдрин В. М. Введение в специальность. — М., 1980.
3. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола – М., ФиС, 1963.
4. Гоноблин Ф. Н. Книга об учителе. — М., 1965.
5. Интернет-ресурсы

VIII. Сведения о разработчике

ФИО Ерзаков Виталий Викторович

Должность: педагог дополнительного образования

Место работы: МАОУ СОШ №26 г.Екатеринбург

Образование: Кокшетауский государственный университет им.Ш.Уалиханова, специальность «Физическая культура и спорт»

Стаж работы: общий пед.стаж – 13 лет, в МАОУ СОШ №26 – 1 год

IX. Аннотация

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» для детей 11-15 лет способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности. 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. 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.

В результате освоения данной учебной программы обучающийся должен:

Знать: правила техники безопасности при занятиях баскетболом; правила соревнований по баскетболу; основные технические приемы игры в баскетбол.

Уметь: использовать полученные знания для участия в соревнованиях по баскетболу.

Владеть: системой практических умений и методических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, физическое самосовершенствование.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575792

Владелец Ляпина Наталья Александровна

Действителен с 22.03.2021 по 22.03.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575792

Владелец Ляпина Наталья Александровна

Действителен с 22.03.2021 по 22.03.2022