

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №12 имени Г.Р. Державина»

Рассмотрена и согласована  
на заседании кафедры  
Протокол № 1

от 27.08.2020 г.

Утверждена

приказом № 15.09 от 28.08.2020 г.

Директор

  
Н.П. Черемисина

Принята на методическом  
Совете гимназии

Протокол № 1

от 28.08.2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно - спортивной направленности**

**«Баскетбол»**

**(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Бударин Сергей Николаевич,

педагог дополнительного образования

Тамбов

2020

## 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 и спортивных 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.

Обучение по программе построено по принципу оздоровительной направленности. В процессе обучения используются следующие методы: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, циклического построения системы знаний. Особенности второго года обучения является то, что кроме оздоровительной направленности включается и спортивная направленность, т.е. создание сборной школы по военно-прикладным видам спорта среди учащихся 9-11 классов. В процессе обучения используется: сознательность и активность.

Программа предусматривает использование фронтальной, индивидуальной и групповой форм учебной работы обучающихся. Фронтальная форма предусматривает подачу учебного материала всей группы. Индивидуальная форма предусматривает самостоятельную работу обучающихся. Она предполагает оказание такой помощи каждому из них со стороны педагога, которая позволяет вырабатывать самостоятельность в работе. Групповая работа позволяет выполнять наиболее сложные практические задания.

**Сроки реализации программы:** Программа рассчитана на 72 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Предпочтительный возраст обучающихся – 15-17 лет.

**Программа личностно-ориентирована,** т.е. всё содержание, методы работы, рекомендации по реализации задач направлены как на развитие каждого ребенка, с учетом его задатков и способностей, так и позволяющая педагогу реализовать свой личный творческий потенциал с максимальной эффективностью.

**Актуальность программы** обусловлена общественной потребностью

воспитания творчески активных, спортивных, здоровых и технически грамотных молодых людей.

**Педагогическая целесообразность.** Образовательная программа детского объединения призвана обеспечить создание целостной культурно-образовательной и социальновоспитательной среды для самоопределения и личностного самовыражения обучающихся, базируется на интересе детей к баскетболу. Занятия в детском объединении отвлекают ребят от негативного влияния улицы и вредных привычек, призывают к здоровому образу жизни спортсмена.

## **Цели**

### **программы:**

- обеспечение активного досуга детей, создание условий для отдыха, оздоровления, развития физических качеств и практических умений, популяризация данного вида.

### **Задачи**

### **программы:**

#### **Воспитательные:**

- Формировать духовно-нравственные качества личности;
- Воспитывать уважительное отношение к труду и людям труда;
- Способствовать социальной адаптации обучающихся через приобретение профессиональных навыков;
- Развивать коммуникабельность при общении в коллективе;
- Формировать умение планировать свою деятельность, согласовывать свои действия с действиями партнеров по группе;
- Учить правильно анализировать свое поведение, адекватно проводить оценку действий партнеров;
- Морально-нравственное воспитание, поощрение действий в соответствии с принципом честной спортивной борьбы (Fair-play).

#### **Развивающие:**

- Формировать трудовые навыки и способствовать их постепенному совершенствованию;
- Развивать творческое и техническое мышление;

- Расширять политехнический кругозор;
- Развивать внимание, терпение, аккуратность и наблюдательность;
- Формировать потребность в самопознании и самосовершенствовании;
- Формировать познавательный интерес к спорту;

#### **Обучающие:**

- Развивать специальные физические способности, необходимые при совершенствовании техники и тактики;
- Прочно овладеть основами техники и тактики баскетбола;
- приучить к соревновательным условиям;
- Определить каждому занимающемуся игровую функцию в команде и с учетом этого индивидуализировать виды подготовки;

#### ***Методы и приемы работы:***

##### *Методы формирования сознания учащегося:*

- Показ;
- Объяснение;
- Инструктаж;
- Разъяснение;

##### *Методы формирования деятельности и поведения учащегося:*

- Самостоятельная работа;
- Иллюстрация;

##### *Методы стимулирования познания и деятельности:*

- Поощрение;
- Контроль;
- Самоконтроль;
- Оценка;
- Самооценка;
- Вручение подарка;
- Одобрение словом;

##### *Методы поощрения:*

- Благодарность;
- Благодарственное письмо родителям;
- Устное одобрение.
- 

### **Формы учебно-тренировочной работы**

Формы организации занятий:

Рассказ, работа с литературой, показ и отработка спортивных упражнений и техники игры; практические занятия – тренировки, игра в баскетбол; самостоятельная работа над презентацией, выступления воспитанников.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Руководитель кружка должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен привить навыки к сознательному отношению к занятиям, воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Вся воспитательная работа в кружке осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы.

### **Форма подведения итогов**

В процессе обучения осуществляется контроль уровня усвоения данной программы. Он заключается в тестировании учащихся по физической и технической подготовленности и в демонстрации применения полученных умений и навыков во время учебных двусторонних товарищеских игр и соревнований на уровне школы и города.

## Примерный учебно - тематический план занятий

<i>№ n/n</i>	Наименование темы	Количество часов		
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<i>1</i>	Физическая культура и спорт в России	1	1	
<i>2</i>	Сведения о строении и функциях организма	1	1	
<i>3</i>	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	
<i>4</i>	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	
<i>5</i>	Правила игры в баскетбол	1	1	
<i>6</i>	Места занятий и инвентарь	1	1	
<i>7</i>	Общая и специальная физическая подготовка	17	1	16
<i>8</i>	Основы техники и тактики игры	40	1	39
<i>9</i>	Контрольные игры и соревнования	5	1	4
<i>10</i>	Контрольные испытания	2	—	2
<i>11</i>	Экскурсии и посещение соревнований, выступления с презентацией	2	2	2
	<b>Итого:</b>	72	11	61



## Примерное содержание программы

### 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.

### **Результаты освоения образовательной программы**

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Направленность на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса достигается за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений с мячом с учетом индивидуального физического развития и подготовленности учащихся и состояния их здоровья.

### **Методическое обеспечение образовательного процесса**

- 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.

### **Материально- техническое обеспечение**

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи
- Баскетбольный щит
- Набивные мячи
- Скакалки
- Стойки

### **Список используемой литературы.**

М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.

Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.

Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №10, май 2003 г.

Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №17, сентябрь 2003 г.

Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.

В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для

учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.

Под ред. В.И. Ильинича. Физическая культура студента: учебник, - Москва, «Гардарики», 2003 год.

Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.

Г.П. Богданов. Уроки физической культуры в IV-VI классах: Пособия для учителей, - Москва, «Просвещение», 1984 год.