

Принята на заседании  
педагогического совета  
школы протокол № 1 от 28.08.20  
На заседании ШМО  
протокол № 1 от 28.08.20  
Введена в действие приказом  
№ 394 от 28.08.2020

**«Утверждаю»**  
Директор  
МБОУ «Школа № 91»



/И.М.Гаффаров/

подпись ' ФИО  
«28» августа 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-педагогической направленности

**«БАСКЕТБОЛ»**

**Возраст 14-17 лет**

**Срок реализации: 1 года**

**Автор- составитель Варин Радик Нависович**  
**учитель физической культуры**

2020/2021 учебный год

## Пояснительная записка

Программа по баскетболу – это динамичная образовательная программа, воплощающая единство спортивного, познавательного, нравственно-коммуникативного и культурно-социального аспектов развития ребенка.

Специфика данной программы заключается в реализации образовательной программы спортивной подготовки баскетболистов

Показателями эффективного функционирования данной программы служат:

- Наличие единого контингента воспитанников.
- Взаимосвязь общефизического, спортивного, нравственного коммуникативного и адаптивного направлений образовательной деятельности.
- Обеспечение базовых знаний, умений и навыков, развитие способности играть в футбол.
- Система внутри школьных соревнований по баскетболу.
- Определенные спортивные достижения учащихся и возможности прогнозирования их личностного роста.
- Система оценок достижений воспитанников.

**Целью данной программы** является начальная подготовка и обучение мастерству игры в баскетбол воспитанников МБОУ «Школа №91»

Программа основана на взаимосвязи физического воспитания детей, их спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни; она реализуется в активных формах образования.

**Главными ориентирами программы** являются:

- сочетание требований к дополнительному образованию и возможностей физического развития;
- учет способностей воспитанников в данном виде спорта;
- актуальность развития двигательной активности учащихся в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма и эффективной борьбы с гиподинамией.

Программа по баскетболу является образовательной, реализующей задачи формирования у детей устойчивого интереса к физической культуре и спорту, обучения их игре в баскетбол и развития соответствующих способностей.

Реализация принципа индивидуализации и персонификации физического образования и спортивной подготовки обеспечивает возможность достаточно быстрого продвижения воспитанников от азбуки физического воспитания и азов баскетбола до начального уровня мастерства игры в баскетбол как олимпийского вида спорта, а также достижения баскетболистами хорошей физической и психологической формы.

Занятия в школьной секции имеют свои особенности, отличаясь от уроков физкультуры в школе, а также от занятий в спортивной школе.

Основное отличие заключается в самой природе дополнительного образования – это добровольность, заинтересованность учащихся в получении навыков и знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в школьной секции большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Существует некая независимость ребенка от педагога в плане оценок, поощрений и порицаний, так как главной оценкой для самого подростка является его собственное здоровье, его собственный спортивный результат. Важно, что в школьной секции ребенок находит свой круг общения, новых друзей, разделяющих его интересы.



Здесь родители лучше узнают возможности и способности своих детей. Нередко они разделяют с ними увлечение спортом. И это очень сближает детей и родителей.

В образовательной программе разрабатывается продуктивная идея о том, что только непрерывная систематическая квалифицированная подготовка детей делает интерес к такому виду спорта, как баскетбол, устойчивым, формирует привычку укреплять свое здоровье, создает потребность в двигательной активности, делает здоровье стилем жизни.

### **Задачи программы**

- Дать ребятам систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, футболе.
- Выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.
- Дать базовые знания, умения и навыки игры в баскетбол.
- Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям баскетболом, физической культурой и спортом.
- Выработать у воспитанников навыки самостоятельных занятий баскетболом, умение организовать собственную тренировку.
- Научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства баскетбола.
- Привлечь родителей воспитанников к занятиям, поощрять их интерес к достижениям своих детей. Образовательная программа обеспечивает реализацию основных направлений:
- Базовые знания, умения и навыки игры в баскетбол.
- Оздоровление детей, укрепление их здоровья и воспитание привычки к здоровому образу жизни.
- Физическое воспитание, способствующее подъему общего тонуса и совершенствованию спортивной формы ребенка.
- Воспитание у детей полезных умений и навыков самосовершенствования и самопомощи.
- Снятие у воспитанников психологической нагрузки. Развитие адаптивных способностей.
- Организация активного отдыха учащихся, создание комфортного круга общения.

В школьную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа рассчитана на детей от 14 до 17 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа.

Для оценки результатов применяется традиционная методика оценки спортивных результатов. Для оценки изменений физической формы детей 2 раза в год воспитанники сдают контрольные нормативы (тесты) по различным показателям, отражающим их уровень физической подготовленности. Сравнение происходит по нескольким показателям: бег (30 м и 1000 м.), прыжки в длину с места, подтягивание в висе на перекладине.

По итогам учебного года проводится опрос родителей и самих воспитанников о состоянии здоровья, физической выносливости, психологической нагрузке.

Как форма определения результатов проводятся различные соревнования между учащимися внутри группы.

**Базовые знания, умения и навыки игры в баскетбол разделяются на следующие группы:**

Овладение элементарными физическими упражнениями, способами усложнения упражнений, навыками самосовершенствования. Воспитание навыка самостоятельных занятий.

Выработка первичных навыков и развитие техники игры в баскетбол.



Методика продвижения от основных баскетбольных действий к более сложным приемам игры.

Устойчивые знания правил игры в баскетбол и судейские навыки.

Знания по истории баскетбола, информацию об особенностях современных соревнований по баскетболу, о лучших баскетболистах мира и России.

Приобретение навыков самоконтроля и самоанализа в игре, в общении, на соревнованиях.

Овладение приемами помощи и самопомощи при различных неопасных, простых травмах.

В соответствии с общими требованиями к базовым знаниям, умениям и навыкам, а также с возрастными и индивидуальными особенностями воспитанников школьной секции

Данная программа обеспечивает обучающимся условия для здорового образа жизни, общения, деятельности. Подростки приучаются сознательно подходить к своим жизненным проблемам. Педагог постоянно согласовывает свои действия с родителями, чтобы дети сумели развить свои адаптивные возможности и с наименьшими нервными, моральными и физическими издержками преодолели трудности роста и сложности жизни.

Подросткам в этом возрасте не хватает общения друг с другом и со взрослыми, которые могли бы их выслушать, понять и постараться разобраться в их непростых проблемах. Воспитанники участвуют в организации и проведении различных соревнований, что позволяет им почувствовать собственную значимость и лучше оценить себя как личность.

### Тематический план работы баскетбольной спортивно-оздоровительной секции (162 часа) (девушки)

Тема занятий, раздела	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1. Ведение мяча	8	1	7
2. Двойное ведение	1	0	1
3. Шаг с места	1	0	1
4. Пробежка	1	0	1
5. Прыжок на месте	1	0	1
6. Положение 3-х и 5-ти секунд	1	0	1
7. Нарушение – зона	1	0	1
8. Прочие фолы	2	1	1
9. Бросок мяча по кольцу с места	14	1	13
10. Бросок мяча с места от щита	15	1	14
11. Бросок мяча с двух шагов	12	1	11
12. Бросок мяча по кольцу в прыжке с двух ног	6	1	5
13. Дриблинг во время ведения мяча	14	2	12
14. Передача мяча партнёру на месте	14	1	13
15. Передача мяча партнёру в движении	15	1	14
16. Штрафной бросок по кольцу	2	1	2
17. Подбор мяча под кольцом	2	1	2
18. Игра с персональной опекой соперника	10	2	8
19. Игра в обороне в зоне защиты	4	1	3
20. Атака кольца соперника с выходом 2 и 1	3	1	2
21. Товарищеские встречи со школами .	23	1	20
21. Соревнования	12	0	12
22. Итого	162	17	145



## Содержание изучаемого курса

### ***Физическая культура и спорт в России***

Физическая культура – составная часть общей культуры, одно из средств воспитания и укрепления здоровья, всестороннего развития людей.

Спорт в России.

Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов.

Олимпийские игры. Российские спортсмены на мировых и европейских соревнованиях.

### ***Развитие баскетбола в России и за рубежом***

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в российской системе физического воспитания.

Российские соревнования по баскетболу: чемпионат и кубок России, участие российских баскетболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры, европейские кубки).

Современный баскетбол и пути его дальнейшего развития. Федерация баскетбола России, УЕФА, ФИФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

### ***Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.***

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

### ***Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.***

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

Курение, алкоголь, наркотики. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков и наркотиков на здоровье и работоспособность спортсменов.

### ***Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.***

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение самоконтроля и его объективные данные: вес, рост, спирометрия, динамометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.



Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Техника защиты. Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперёд ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча. Групповые действия: взаимодействия двух игроков – «передай мяч-выходи». Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом. Групповые действия: взаимодействия двух игроков - подстраховка. Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите.

2. Характеристика основных приёмов техники: перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Техника нападения. Техника передвижения. Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги.

Техника владения мячом. Ловля катящегося мяча. Передачи мяча двумя руками снизу. Двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

Техника защиты. Техника передвижения. Передвижения в защитной стойке вперёд, назад, в стороны.

Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча.

Техника нападения. Индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полёта мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

Групповые действия. Взаимодействия трёх игроков - «треугольник». Командные действия. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих. Групповые действия. Взаимодействия двух игроков – отступление. Командные действия. Личная система защиты.

3. Взаимосвязь техники и тактики игры. Групповые и командные действия в нападении и защите.

Техника нападения. Техника передвижения. Повороты и движения. Сочетание способов передвижения. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Передача одной рукой от плеча., одной рукой сверху, одной рукой снизу. Броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости.

Техника защиты. Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приёмами игры в защите. Техника овладения мячом. Накрытие мяча спереди при броске в корзину.



Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы спортивного массажа: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание. Массаж до, во время и после тренировки и соревнования.

#### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости)

1. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания рук, круговые вращения, рывки (на месте и в движении)

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки, наклоны, повороты, вращения, туловища из различных исходных положений. В положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады (пружинящие).

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, перетягивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах.

Упражнения с гантелями – сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Упражнения с короткой скакалкой – прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и в полуприседе.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о стену, землю. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, и в движении.

3. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

4. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию.

Эстафеты встречные, круговые, линейные, с расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов.

5. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места. Многоскоки.

6. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол.

#### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Основы техники и тактики игры. Техника - основа спортивного мастерства. Классификация техники и тактики игры. Целесообразность применения отдельных технических приёмов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещения защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Практические занятия. Техника передвижения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперёд, вправо, влево). Остановки (прыжки). Повороты на месте (вперёд, назад).



Техника нападения. Индивидуальные действия: выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнёрами по команде, применение изученных приёмов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия: взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным). Командные действия: позиционное нападение с применением заслонов.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: противодействие при броске мяча в корзину. Групповые действия: взаимодействие двух игроков – проскальзывание. Командные действия: плотная личная система защиты.

4. Основы техники и тактики в баскетболе. Средства и методы технической и тактической подготовки. Командные действия в нападении и защите.

Техника нападения. Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приёмами. Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении. Передача мяча одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении. Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке. Ведения мяча. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. Групповые действия: взаимодействия двух игроков - переключения. Командные действия: организация командных действия против применения быстрого прорыва.

5. Контрольные игры и соревнования. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Система записи игровых действий и анализ полученных данных.

## Литература

- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).  
Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М.Портнова. - М., 1997.  
Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр. / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997,  
Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997.  
Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.  
Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.



