



**Администрация города Нижнего Новгорода
Департамент образования
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 179»**

Программа принята
на Педагогическом совете
Протокол от 31.08.2020 № 1

Утверждено:
приказом директора
от 01.09.2020 № 212-ОД

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Баскетбол»**

Возраст с 7 лет
Срок реализации 1год

Автор-составитель:
Федченко Игорь Викторович

Нижний Новгород

2020

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. В программе предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения.

Педагогическая целесообразность.

В соответствии с законом «Об образовании» любая образовательная деятельность по учебным предметам вообще и физической культуре в частности должна осуществляться на основе образовательных программ, которые либо рекомендованы соответствующими организациями (департамент образования, министерство образования), либо разработаны специалистами образовательного учреждения. Секционная работа в образовательном учреждении по видам спорта является дополнительным физкультурным образованием и должна осуществляться на основе соответствующей образовательной программы. На протяжении многих лет работы в школе проводятся занятия секции баскетбола. В ней занимаются ученики 8-11-х классов. С самого начала возникла проблема обеспечения содержания занятий на основе образовательной программы. Обеспечение содержания занятий через

реализацию школьной программы затруднено, поскольку речь идет о дополнительном образовании, углубленном изучении раздела «баскетбол». Обеспечить содержание занятий на основе программы ДЮСШ не представляется возможным, так как ее содержание строго дифференцировано по годам обучения и уровню спортивного мастерства. Возникает необходимость создания образовательной программы, адекватной задачам дополнительного физкультурного образования в условиях образовательного учреждения с учетом наличия в группе учащихся различного возраста и уровня подготовленности. Попытки найти образовательную программу по баскетболу, подходящую для организации занятий в школьной секции, не увенчались успехом. Поэтому разработан вариант такой программы. Кроме содержания программы составлены рабочие планы ее реализации. Программа апробирована на протяжении нескольких лет и позволила не только добиться системности в работе, привлечения учащихся к дополнительным занятиям, сформировать у них положительный интерес к физической культуре, но и получить высокие спортивные результаты. Предлагаемая программа содержит пояснительную записку, основные положения теоретической подготовки, физической подготовки, технической подготовки, тактической подготовки, контрольные тесты.

Цель :формирование физической культуры, воспитание нравственных качеств учащихся.

Задачи:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Принцип построения программы.

Основой структурирования программы по модульному принципу выступает системный подход, при котором изучаемая система рассматривается состоящей из элементов-модулей с определёнными связями между ними. Программу предлагается изучать блоками по параллелям.

Адресат программы : обучающиеся 1-6 классов. Состав группы постоянный, набор свободный, без специального отбора, но при наличии справки от врача отсутствии противопоказаний к занятиям.

Сроки реализации.

Программа рассчитана на 4 года.

Режим занятий.

Общее число часов в год -216 занятий, всего за 4 года – 816 часов. Число занятий в неделю – 6 часов.

Занятия проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- участие в соревнованиях районного и областного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного

взаимодействия.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

1 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

2 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание второго года обучения;
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

3 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание третьего года обучения;
- проверка умения организовывать и судить соревнования по баскетболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия
- результаты соревнований районного уровня.

4 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание четвертого года обучения;
- проверка умения организовывать и судить соревнования по баскетболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);
- результаты соревнований районного уровня.

Ожидаемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся должны

Знать:

- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в баскетболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Способы определения результативности

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Тестирование по теоретическому материалу.
6. Контроль соблюдения техники безопасности.
7. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
8. Контрольные игры с заданиями.
9. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
10. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

11. Результаты соревнований.

12. Встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 8-11-х классов представлено в примерном учебном плане.

Учебно-тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Количество часов	из	них	Классы			
			теоретич	практич	8	9	10	11
1	Теоретическая подготовка ТБ на занятиях	8	8		2	2	2	2
2	Техническая подготовка	260		260	66	66	70	58
2.1	Имитационные упражнения без мяча	18		18	6	6	4	2
2.2	Ловля и передача мяча	50		50	14	12	16	8
2.3	Ведение мяча	96		96	22	25	25	24
2.4	Броски мяча	96		96	22	25	25	24
3	Тактическая подготовка	216	16	200	52	48	52	64
3.1	Действия игрока в защите	108	8	100	26	24	26	32
3.2	Действия игрока в нападении	108	8	100	26	24	26	32
4	Физическая подготовка	292	40	246	74	74	70	68
4.1	Общая							

	подготовка	120	20	100	30	30	30	30
4.2	Специальная	172	20	152	40	40	44	48
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	80		20	20	20	20	20
6	Тестирование	8	8		2	2	2	2
Итого:		864	128	688	216	216	216	216

Календарно-тематический план

(1 год обучения)

дата	№	тема	Кол-во часов
	1.	Теоретическая подготовка История развития баскетбола в России.	1
		Техническая подготовка	
	2-4	Имитационные упражнения без мяча.	6
		Ловля и передача мяча	14
	6-12	Ведение мяча	24
	13-19	Броски мяча	24
		Тактическая подготовка	
	20-23	Действия игрока в защите	26
	24-27	Действия игрока в нападении	26
		Физическая подготовка	
		Теоретическая подготовка Техника безопасности на занятиях.	1
	28-29	Общая подготовка	30
	30-33	Специальная подготовка	40
	34-35	Участие в соревнованиях по баскетболу	20
	36	Тестирование	4
	Итого:		216

Календарно-тематический план
(2 год обучения)

Дата	№	Тема	Количество часов
	1	Теоретическая подготовка ТБ на занятиях	2
		Техническая подготовка	
	2	Имитационные упражнения без мяча	3
	3-5	Ловля и передача мяча	12
	6-11	Ведение мяча	25
	12-17	Броски мяча	25
		Тактическая подготовка	
	18-22	Действия игрока в защите	24
	23-27	Действия игрока в нападении	24
		Физическая подготовка	
	28-29	Общая подготовка	30
	30-33	Специальная подготовка	40
	34-35	Участие в соревнованиях по баскетболу	20
	36	Тестирование	1
	Итого:		216

Календарно-тематическое планирование
(3 год обучения)

дата	№	Тема	Количество часов
	1	Теоретическая подготовка ТБ на занятиях	2
		Техническая подготовка	
	2	Имитационные упражнения без мяча	2
	3-4	Ловля и передача мяча	16
	5-10	Ведение мяча	25
	11-16	Броски мяча	25
		Тактическая подготовка	
	17-22	Действия игрока в защите	26
	23-28	Действия игрока в нападении	26
		Физическая подготовка	
	29-30	Общая подготовка	30
	31-33	Специальная подготовка	44
	34-35	Участие в соревнованиях по баскетболу	20
	36	Тестирование	1
	Итого:		216

**Календарно-тематическое планирование
(4 год обучения)**

дата	№	Тема	Количество часов
	1	Теоретическая подготовка ТБ на занятиях	2
		Техническая подготовка	
	2	Имитационные упражнения без мяча	2
	3-4	Ловля и передача мяча	8
	5-10	Ведение мяча	24
	11-16	Броски мяча	24

		Тактическая подготовка	
	17-23	Действия игрока в защите	32
	24-30	Действия игрока в нападении	32
		Физическая подготовка	
	31	Общая подготовка	30
	32-33	Специальная подготовка	48
	34-35	Участие в соревнованиях по баскетболу	20
	36	Тестирование	1
	Итого:		216

Содержание программы

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. 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.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы. При этом большое внимание уделяется упражнениям, специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

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.

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.

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке представлено в таблице:

№	Виды подготовки	Время (мин.)
1	Техническая подготовка	10
1.1	Имитационные упражнения без мяча	
1.2	Ловля и передача б/б	
1.3	Ведение мяча	
1.4	Броски б/б мяча по кольцу	
2	Тактическая подготовка	10
2.1	Действия игрока в защите	
2.2	Действия игрока в нападении	
3	Физическая подготовка	5
3.1	Общая	
3.2	Специальная	
4	Игра в баскетбол	20

Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия 45 минут. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленным в методическом пособии В.Т. Чичикина, П.В. Игнатьева «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» (НГЦ, Н. Новгород, 2005).

Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по

региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя.

Контрольные тесты (требования к учащимся)

№ п/п	Тесты	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			м	д	м	д	м	д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15м туда и обратно (сек.)	8						
		9						
		10-11						
2	Челночный бег 3*10 м с ведением	8						
		9						
		10-11						
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	8						
		9						
		10-11						
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	8						
		9						
		10-11						
5	Броски мяча в стенку с 3 м и ловля после отскока за 30сек. (кол-во раз)	8						
		9						
		10-11						

Методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы	Форма
--------	---------------	-----------------	-------

		учебно- воспитательного процесса	подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.

Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Психологическая подготовка	.Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

	Судейство и организация соревнований.		
--	---------------------------------------	--	--

Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

1. Один спортивный зал площадью 288 м²
2. Уличная баскетбольная площадка.
3. Баскетбольные мячи 20 штук.
4. Сетка для переноса мячей 2 штуки.
5. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

Список литературы

Для педагога:

- Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
- Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
- Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2006.
- Ивойлов А. В. Баскетбол(техника, обучение, тренировка). Минск. 1991.
- Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
- Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М., «Физкультура и спорт», 2000.

Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для баскетболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Для учащихся и родителей:

Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

Железняк Ю. Д. К мастерству в баскетболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.

Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для баскетболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.