

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области «Лицей № 57 (Базовая школа Российской академии наук)»
(ГБОУ СО «Лицей № 57 (Базовая школа РАН)»)

ПРИНЯТА

Педагогическим советом ГБОУ СО
«Лицей №57 (Базовая школа РАН)»
Протокол №10 от 27.05.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора ГБОУ СО
«Лицей №57 (Базовая школа РАН)»
от 27.05.2024 г. № 170/1 -о.д.



Л.А.Козырева

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 7-15 лет
Срок реализации: 1 год (102 учебных часа, 2024-2025 учебный год)

Составитель:
Варфоломеев Геннадий Вячеславович,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек.

Адресат программы

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, вид спорта - баскетбол, возраст обучающихся: 7-15 лет, несёт в себе 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Актуальность программы

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей среднего школьного возраста, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Новизна программы

Баскетбол является одним из популярных видов спорта, входят в программу Олимпийских игр. В нашей программе выбраны элементы необходимые для успешной игры в баскетбол. Подобраны контрольные и переводные нормативы с учётом кондиционных возможностей организма занимающихся.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного

образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Отличительные особенности программы

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель программы

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы

1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам баскетбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Условия реализации программы

Срок реализации программы определяется содержанием программы и составляет 1 год. Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для занятий по баскетболу на 102 часа и направлена на доступный для детей данного возраста уровень освоения навыков и умений игры в баскетбол. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Большинство практических занятий проводится в спортивном зале. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия), беседы могут быть проведены в течении игрового момента или проведено самостоятельное

теоретическое занятие. Основными формами обучения игры в баскетбол являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в баскетбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а также тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Формы проведения занятий: разучивание материала, практические занятия, закрепление навыков, полученных на занятиях.

Сроки реализации программы - 1 год, 102 учебных часа (3 раза в неделю по 1 часу, продолжительность занятия – 40 минут).

Формы обучения и виды занятий:

1. Практические занятия в зале, на спортивной площадке, дома.
2. Кроссовая подготовка.
3. Силовая подготовка.
4. Тренировочные школьные и городские соревнования.
5. Игры.

Форма организации деятельности - групповая, индивидуальная.

Планируемые результаты

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в баскетбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;
- расширят знания о технических приемах в баскетболе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном баскетболе.

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для баскетболиста;
- Овладеют основами техники баскетбола;
- Овладеют основами судейства в баскетболе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.
- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям.

Учебный план

Наименование темы		Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теоретические занятия	3	3	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	13	2	11
3.	Техническая подготовка	20	4	16
4.	Тактическая подготовка	10	2	8
5.	Игровая деятельность	20	2	18
6.	Контрольные нормативы	2	-	2
Итого:		72	13	59

Календарный учебный график

Год обучения	Кол-во учебных недель в год	Объем учебных часов в год	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года
1	34	68	01.09	31.05

Содержание программы

1. Теоретические занятия

1. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

2. Краткий обзор развития Баскетбола в России и Мире.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по баскетболу: чемпионат России. Участие Российских баскетболистов в международных соревнованиях (чемпионат Европы, Мира, Олимпийские игры).

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

4. Личная и общественная гигиена:

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий баскетболом.

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.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

5. Правила игры:

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

2. Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки баскетболиста.

1. Прыжок в длину с места. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. В зачет идет лучший результат из трех попыток.

3. Бег на 20 м. Фиксируется время пробегания дистанции из положения высокого старта.

4. Челночный бег 40 сек на 28 м. Из положения высокого старта, по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 сек. По окончании времени, фиксируется длина пройденной дистанции.

5. Бег 600 м. Фиксируется время пробегания дистанции.

3. Техническая подготовка

Эти виды подготовки при проведении занятий по волейболу можно назвать основой обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений владеть мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Специальные знания при обучении - это процесс накопления учащимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий футболистов в игре.

Обучающиеся баскетболу должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время

учебно-тренировочных занятий, игры. Все эти знания, получаемые в процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс обучения игре в баскетбол.

Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности волейболиста на площадке в каждой игровой ситуации.

Основой игровых действий баскетболистов в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться.

- Передача двумя руками от груди в движении.
- Передача одной рукой от плеча
- Передача двумя руками с отскоком от пола
- Боковая передача
- Ловля высоко летящего мяча
- Ловля катящегося мяча в движении
- Ловля в движении бегом
- Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте
- Бросок одной рукой в баскетбольную корзину с места
- Бросок одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов
- Штрафной бросок
- Бросок со средней и дальней дистанции
- Штрафной бросок
- Бросок со средней и дальней дистанции
- Бросок одной рукой в баскетбольную корзину с места
- Бросок одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов
- Передача одной рукой от плеча
- Передача двумя руками с отскоком от пола

1. Скоростное ведение мяча 20 м. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый начинает движение с ведением мяча правой рукой. Добежав до середины дистанции, разворачивается и заканчивает дистанцию, ведя мяч левой рукой. Фиксируется время пробегания дистанции. Инвентарь: 1 фишка, 1 баскетбольный мяч.

2. Передачи мяча. Игрок стоит лицом к кольцу на штрафной линии. Все помощники расположены слева от игрока за лицевой линией. Игрок выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке, передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д. После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой. Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий. Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.

3. Дистанционные броски. Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. Фиксируется % попаданий. Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.

4. Штрафные броски. Броски выполняются со штрафной линии. Фиксируется % попаданий из 20 бросков. Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.

4. Тактическая подготовка

Баскетбол является командным видом спорта, в данной игре побеждает команда, в которой собраны не только высоко координированные люди, но и общекомандные взаимодействия. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые

необходимы для решения тактических задач.

Важно научить занимающихся следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил (своих и противника); определять положение мяча в конкретный момент игры, направление передачи мяча, предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

- Защитные действия при опеке игрока без мяча
- Защитные действия при опеке игрока с мячом
- Командные ТД при игре в защите
- Командные ТД при игре в нападении
- Борьба за мяч после отскока от щита
- Быстрый прорыв
- Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями

5. Игровая деятельность

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Двусторонняя игра с различными условиями игры, стрит бол, игра 3*3

6. Контрольные нормативы

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» построена с учетом принципа преемственности с основной образовательной программой общего среднего образования по физической культуре, призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- ✓ создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- ✓ способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- ✓ выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Контрольные упражнения (тесты):

Физическое качество	юноши	девушки
быстрота	Бег на 20 м	Бег на 20 м
	Скоростное ведение мяча 20 м	Скоростное ведение мяча 20 м
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	Прыжок вверх с места со взмахом руками

Методические материалы

Изучение теоретического материала осуществляется как отдельные теоретические занятия, так и в форме 5-10-минутных бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия, учебные фильмы. Для успешного решения образовательных,

воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеofilьмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как обучающихся образовались некоторые навыки игры. Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Материально-техническое обеспечение программы

Для проведения занятий необходимо иметь следующее оборудование:

- Щиты с кольцами - 2 комплекта.
- Щиты тренировочные с кольцами - 4 шт.
- Табло настенное - 2 шт.
- Конусы - 30 шт.
- Гимнастическая стенка-8-10 пролетов.
- Гимнастические скамейки - 8 шт.
- Гимнастические маты - 10 шт.
- Скакалки - 30 шт.
- Мячи набивные различной массы - 30 шт.
- Гантели различной массы - 20 шт.
- Мячи баскетбольные - 40 шт.
- Насос ручной со штуцером - 2 шт.

Учебно-методическое, информационное и дидактическое обеспечение программы

1. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий, - М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с
2. Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ * Астрель 2007 г.
3. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: АСТ, Астрель, 2006г. – 211
4. Материал газеты «Спорт в школе» (2008 г.) «Баскетбольная секция в школе» Гомельский Е. Я
5. Методическое пособие Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г
6. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапайко Л.Г. развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008 г
7. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. - 62 с.
8. Учебное пособие «Физическая подготовка баскетболистов», Яхонтов Е.Р., СПб, 2007 г.;
9. Учебно-методическое пособие «Игры в тренировке баскетболистов», Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др., 2008 г.
10. Использование технологии разноуровневого обучения на уроках физкультуры Санкт-

Петербург 2014 год Воробьева В.В.

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultursport/library/2014/05/25/ispolzovanie-tekhnologiiiraznourovneвого-obucheniya-na>.

Список литературы

1. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий, - М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с
2. Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ * Астрель 2007 г.
3. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: АСТ, Астрель, 2006г. – 211
4. Материал газеты «Спорт в школе» (2008 г.) «Баскетбольная секция в школе» Гомельский Е. Я
5. Методическое пособие Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г
6. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапйко Л.Г. развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008 г
7. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. - 62 с.
8. Учебное пособие «Физическая подготовка баскетболистов», Яхонтов Е.Р., СПб, 2007 г.;
9. Учебно-методическое пособие «Игры в тренировке баскетболистов», Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др., 2008 г.
10. Использование технологии разноуровневого обучения на уроках физкультуры Санкт – Петербург 2014 год Воробьева В.В.
<http://nsportal.ru/shkola/fizkultursport/library/2014/05/25/ispolzovanie-tekhnologiiiraznourovneвого-obucheniya-na>.