Государственное бюджетное образовательное учреждение
№29 с углублённым изучением французского языка и права
Василеостровского района
Санкт – Петербурга

Принята: Решением педагогического совета ГБОУ №29 с углубленным изучением Французского языка и права Василеостровского района Протокол №1 от 30.08.2021г. Председатель _____ В.А. Борисов	Утверждена: Приказом директора ГБОУ №29 с углубленным изучением Французского языка и права Василеостровского района От 31.08.2021г. № 235 Директор ГБОУ №29 _____ В.А. Борисов

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 12 – 17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Программа разработана
Педагогом дополнительного
образования
Андреевым С.А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Несмотря на то что баскетбол уступает по популярности, к примеру, таким игровым видам спорта как хоккей или футбол, Но все же игра сама по себе всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Спортивные игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематические занятия и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии ребенка, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Баскетбол подразумевает обладание определенными качествами, которые должно проявлять и успешно выступать в играх – это и делает эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще двигается и ему приходится быстро принимать решения которые сказываются на результате общих игровых действиях и на конечном результате в целом; во-вторых, в этой игре делается много бросков и забивается много мячей, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что баскетбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в баскетболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в баскетболе;
- освоение знаний о баскетболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение бросков мяча и ловли мяча;
-овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники бросков;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Программа рассчитана на 2 года обучения для детей 12-17лет.

Форма занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная**.**

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Ожидаемые результаты:

- освоение техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре;
- совершенствование техники владения мячом;
- освоение тактики игры.

Формы подведения итогов:

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы

Все занимающиеся в школьной секции делятся в зависимости от возраста на 2 года обучения: подготовительная группа – 1 год обучения, младшая группа – 2 год обучения. Желающие записаться в группу должны получить разрешение врача.

Занятия проводятся руководителем два раза в неделю по 2 академических часа. Они должны быть направлены на всестороннюю физическую подготовку и изучение основ техники и тактики игры.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными.

При обучении необходимо применять упражнения, эстафеты, подвижные игры, в которых активно принимают участие все занимающиеся. Обучаемые ежедневно должны делать утреннюю гимнастику, применять водные процедуры, выполнять задания преподавателя по самостоятельному повышению уровня своей физической подготовленности и совершенствованию в отдельных элементах техники.

Каждая возрастная группа, наряду с общими, имеет свои специфические задачи.

Подготовительная группа – укрепление здоровья и закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости, знакомство с основными элементами техники игры, подготовка к сдаче тестов.

Младшая группа – укрепление здоровья занимающихся, совершенствование физической подготовки, дальнейшее развитие быстроты, координации, способностей в ориентировки, изучение основ техники и тактики баскетбола, освоение процесса игры по правилам мини - баскетбола, подготовка к сдаче тестов.

В работе с группами обязательным является дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки).

На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	**Теоретич. сведен.**	**Практические занят.**
1.	Развитие баскетбола в России	1	1	0
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	0
3.	Оборудование мест занятий	1	1	0
4.	Правила игры	1	1	0
5.	Общая и специальная физическая подготовка	60	1	59
6.	Основы техники и тактики игры	60	1	59
7.	Контрольные игры и соревнования	10	1	9
8.	Тестирование	10	0	10
Итого:		144	7	137

2 год обучения

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	**Теоретич. сведен.**	**Практические занят.**
1.	Развитие баскетбола в России	2	2	0
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	0
3.	Общая и специальная физическая подготовка	60	1	59
4.	Основы техники и тактики игры	60	1	59
5.	Контрольные игры и соревнования	10	1	9
6.	Тестирование	10	0	10
Итого:		144	6	138

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1			36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2			36	144	2 раза в неделю по 2 часа

СОДЕРЖАНИЕ

1 год обучения

Развитие баскетбола в России.
Описание игры её возникновение и развитие.
Гигиенические сведения.
Занятия физической культуре в режиме дня школьника. Гигиена тела. Форма занятий в спортивном зале и на открытом воздухе (летом и зимой). Временные противопоказания к занятиям.
Меры безопасности.
Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.
Оборудование мест занятий.
Площадка для игры. Разметка и её назначение.
Правила игры.
Правила игры в мини-баскетбол.
Общая и специальная физическая подготовка.
Значение общей физической подготовки для развития спортсменов.
Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, интервал, дистанция. Строевой и походный шаг.
Гимнастические упражнения. Упражнения для рук, ног, шеи на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения со скакалкой, с малыми мячами.
Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по гимнастической стенке, по канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.
Акробатические упражнения. Перекаты вперед и назад. Кувырок вперед, стойка на лопатках.
*Прыжки***.** Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Прыжки вперед и назад “лягушкой”.
*Бег***.** Пробегание отрезков 10 м, 30 м, 60 м. Стартовые ускорения. Бег приставным шагами (правым и левым боком, спиной вперед). Подвижные игры: “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щуки”, “Волк во рву”, “Тритий - лишний”, “Удочка”, “Бейсбол”. Комбинированные эстафеты.
Основы техники и тактики игры.
Техника – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.
Техника нападения. Основная сойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты.
Техника защиты. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.
Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков,

остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.
Тактика защиты. Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.
Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований, разбор проведенных игр, устранение ошибок в игре.
Практические занятия. Соревнования по мини-баскетболу, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача тестов.

Программа по баскетболу
(младшая группа 5-7 классы) 2год обучения

***Развитие баскетбола в России*:**
Описание игры её возникновение и развитие.

Гигиенические сведения.
Режим дня режим питания, питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма.

Гигиена места занятий.
Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.

Общая и специальная физическая подготовка.
Значение общей и специальной физической подготовки для спортсменов. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого, спортивно-технического мастерства.
Парные и групповые упражнения: сопротивление, перетягивание, переталкивание. *Упражнения на гимнастических снарядах*: висы, подтягивание, размахивания, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.
Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.
Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Челночный бег: 3 х 10 м, 5 х 10 м, 10 х 5 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 30, 60 м. Кросс 300, 500 м.
Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.
Подвижные игры. “Салки спиной к щиту”, “Вызов номеров”, “Слушай сигнал”, “круговая охота”, “бегуны”, “переправа”, “кто сильнее”, “бейсбол”.

Техника и тактика игры.
Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.
Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.
Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.
Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок. Групповые действия: взаимодействие

двух нападающих против одного защитника (2 х 1). Командные действия: нападение с целью выбора свободного места.
Тактика защиты. Индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему. ведущему, бросающему мяч.Командные действия: личная защита.
Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результатов соревнований.
Практические занятия. Учебно-тренировочные игры. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача тестов.

2 год обучения

Развитие баскетбола в России.
Описание игры её возникновение и развитие.
Гигиенические знания и меры безопасности на занятиях.
Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.
Организация и проведение соревнований.
Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.
Общая и специальная физическая подготовка.
Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове.
Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости.
Спортивные игры. Волейбол, футбол, бадминтон, хоккей, бейсбол.
Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей.
Техника и тактика игры.
Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты.
Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.
Техника защиты. Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца.
Тактика нападения. Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском.Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.
Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка).Командные действия: прессинг.
Контрольные игры и соревнования. Соревнования по баскетболу. Сдача тестов.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Спортивный зал, оборудованы спортивным инвентарем: мячи, скалки, скамейки гимнастические, маты, шведская стенка.
- Пришкольная территория со спортивной площадкой, оборудованная для занятий физкультурой и спортом.
- Методические пособия и специальное оборудование:
- Секундомер.
- канцтовары.
- Грамоты, дипломы, призы.
- Видеоплеер для показа видео материала (слайды, учебные фильмы, видеофильмы о спорте).

Таблица результатов (для оценивания)

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Ведение мяча на 20 м (сек.)						
10	10,6	10,7–11,1	11,2–11,7	11,0	11,1–11,6	11,7–12,2
11	9,7	9,8–10,3	10,4–10,9	10,5	10,6–11,0	11,1–11,5
12	9,5	9,6–10,1	10,2–10,6	10,4	10,5–11,0	11,1–11,5
13	9,1	9,2–9,6	9,7–9,9	9,6	9,7–10,2	10,3–10,9
14	8,7	8,8–9,3	9,4–9,6	9,4	9,5–10,0	10,1–10,7
15	8,2	8,3–8,8	8,9–9,3	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
16	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8–10,4
17	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8–10,4
Штрафные броски (из 10 раз)						
10	–	–	–	–	–	–
11	5	4	3	4	3	2
12	5	4	3	4	3	2
13	6	4–5	3	5	4	3
14	6	4–5	3	5	4	3
15	7	5–6	4	6	4–5	3
16	7	5–6	4	6	4–5	3
17	7	5–6	4	6	4–5	3
Броски в движении после ведения (из 5 раз)						
10	–	–	–	–	–	–
11	3	2	1	3	2	1
12	4	3	2	3	2	1

13	4	3	2	4	2–3	1
14	4	4	3	4	2–3	1
15	5	4–5	3	5	3–4	2
16	5	4–5	3	5	3–4	2
17	5	4–5	3	5	3–4	2
Броски с точек (из 20 раз)						
10	–	–	–	–	–	–
11	7	5	3	5	4	3
12	10	7	5	8	6	5
13	12	9–11	7–8	10	7–9	6
14	12	9–11	7–8	10	7–9	6
15	14	10–13	7–9	11	8–10	7
16	14	10–13	7–9	11	8–10	7
17	14	10–13	7–9	11	8–10	7

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1.Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры// Под. Ред. Ю.М.Портнова. - М: Физкультура и спорт, 1998.

2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры// Под. Ред. М.Портнова. - М: Физкультура и спорт, 1997.

3. Вальтин А.И. «Мини-баскетбол в школе».- М.: Просвещение,1996.

4. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол.- Минск: Полынья,1986.

5. Джон Р., Вуден Современный баскетбол.- М: Физкультура и спорт, 1997.

6.Программа физического воспитания на основе одного из видов спорта // Физическая культура в школе.-1990.

7.Кузин В.В., Палиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучение, М.: Физкультура и спорт, 1999.