

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
Протокол № 1 от 30.08.2017

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора МБОУ СОШ №125  
от 30.08.2017 №188

## **ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **«Баскетбол»**

Направленность: Спортивная

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

Киреев Семен Юрьевич,

педагог дополнительного образования,

Снежинск  
2017 г.

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Требования к уровню подготовки и предполагаемые результаты	4
3.	Учебно – тематическое планирование	8
4.	Содержание рабочей программы	9
5.	Учебно - методические средства обучения	10

## 1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования секции «Баскетбол» составлена на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Баскетбол. Пособие для учителей и методистов» В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2013 г. Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени среднего общего образования.

**Цель** программы спортивного направления «Баскетбол»: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями учащихся.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов:

### **Основные задачи:**

1. Оздоровительные задачи.
  - формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;
2. Образовательные задачи.
  - обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
  - расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
3. Воспитательные задачи.
  - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

### **Общая характеристика программы**

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Подвижные игры, ритмические и фитнес занятия оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня. Предполагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяют четыре раздела:

- основы знаний; -общая физическая подготовка;
- специальная подготовка;
- примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний у учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта. В разделе «общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общая физическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся - 3 раза в неделю, длительность занятия – 60 мин.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Количество обучающихся – 15-20 человек. Формы занятий – в форме игры, соревнований, беседы.

## **2. Требования к уровню подготовки обучающихся, предполагаемые результаты**

Личностные результаты:

- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных культурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию в процессе освоения учебного курса:

*В области познавательной культуры:*

Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно - половым нормативам;

Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;

В области нравственной культуры: Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

*В области трудовой культуры:*

Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

*В области эстетической культуры:*

Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

*В области физической культуры:*

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по баскетболу;

Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

Метапредметные результаты :

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результат;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;

*В области познавательной культуры:*

Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

*В области нравственной культуры:*

Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

*В области трудовой культуры:*

Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;

Приобретение умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать место занятий и их безопасность;

*В области эстетичной культуры:*

Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;

Понимание культуры движения человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;

*В области коммуникативной культуры:*

Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;

Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

*В области физической культуры:*

Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

Предметные результаты:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;

*В области познавательной культуры:*

Знание по истории развития спорта и олимпийского движения;

Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их цели, задач и форм организации;

Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

*В области нравственной культуры:*

Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями;

Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий;

*В области трудовой культуры:*

Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями;

Умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы;

*В области эстетической культуры:*

Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложению и правильной осанки;

Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности;

*В области коммуникативной культуры:*

Способность интересно и доступно излагать знание о физической культуре;

Способность осуществлять судейство соревнований по баскетболу;

*В области физической культуры:*

Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей

## **Предполагаемые результаты обучения**

### **Ученик будет:**

#### *Знать:*

- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека.
- основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
- способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

#### *Уметь:*

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку.
- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.
- броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.
- вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

- применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

*Использовать:*

- приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

*Учащиеся будут уметь демонстрировать*

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

**Формы подведения итогов:** текущий и итоговый в форме контрольных тестов и упражнений..

### 3. Учебно - тематическое планирование

№ п/н	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<b><i>Теоретическая подготовка</i></b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>2</b>
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Понятие о баскетболе, о спортивных, подвижных играх	2	1	1
3.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу	2	1	1
4.	Особенности проведения игр в спортивном зале и на площадке	1	1	
	<b><i>Физическая подготовка</i></b>	<b>34</b>	<b>17</b>	<b>17</b>
5.	Строевые упражнения	6	3	3
6.	Упражнения для рук, плечевого пояса	6	3	3
7.	Упражнения для ног, туловища	6	3	3
8.	Упражнения для развития силы, гибкости, ловкости	8	4	4
9.	Упражнения для развития скоростно - силовых качеств	8	4	4
	<b><i>Специально-подготовленные упражнения и эстафеты с элементами баскетбола</i></b>	<b>42</b>	<b>18</b>	<b>24</b>
10.	Упражнения и эстафеты с передачей и ловлей мяча	14	6	8
11.	- с ведением мяча	14	6	8



12.	- с бросками мяча в цель	14	6	8
	<b><i>Игровая деятельность (подвижные игры с мячом)</i></b>	<b>39</b>	<b>9</b>	<b>30</b>
13.	Игры с передачей и ловлей	13	3	10
14.	Игры с ведением мяча	13	3	10
15.	Игры с бросками мяча в цель	12	3	10
	<b><i>Ознакомление с правилами игры в баскетбол</i></b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
	Итого:	136	57	79

#### 4. Содержание программы

##### *1. Теоретическая подготовка:*

Вводное занятие: которое представляет собой инструктаж по технике безопасности в различных ситуациях. История развития обучение баскетбола. В данном разделе изучается история происхождения и развития баскетбола в современном мире.

*2. Общая физическая подготовка*, направлена на укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма.

- Строевые упражнения;
- Общеразвивающие упражнения;
- Бег на определенные дистанции;
- Силовые упражнения с партнёром;
- Прыжки.

*3. Специально-подготовленные упражнения и эстафеты с элементами баскетбола* – основываются на базе общей физической подготовке занимающихся и предполагает развитие специальных для баскетболиста физических качеств, таких как сила, прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость.

- Обучение и совершенствование техники различных передач мяча партнёру;
- Обучение и совершенствование навыков бросков мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением являются основной техникой игры в баскетбол;
- Обучение и совершенствование навыков ведения мяча.

Тактика игры в баскетбол - целесообразные индивидуальные и групповые действия баскетболистов, выполняющих определенные игровые функции.

##### *4. Игровая деятельность (подвижные игры с мячом)*

Игровая деятельность в баскетболе представляет собой целостное воспроизведение игровых приемов, технико-тактических действий, физических и психических компонентов подготовленности участников в условиях постоянно изменяющихся игровых ситуаций.

##### *5. Ознакомление с правилами игры в баскетбол.*

Ознакомление с обустройством баскетбольной площадки и количеством игроков. Изучение правил разыгрывания, ведения, броска в корзину и передачи мяча. Рассмотр-

рение условий начисления штрафных очков игрокам и их дисквалификации. Объявление технического фола.

## 5. Материально-техническое обеспечение программы

### Оборудование для игры в баскетбол

#### *Игровая площадка:*

Игровая площадка должна представлять собой прямоугольную плоскую твердую поверхность без каких-либо препятствий.

Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину, измеренные от внутреннего края ограничивающих линий. Для всех других соревнований соответствующие структуры, такие как Зональная комиссия или Национальная Федерация, имеют право утвердить существующие игровые площадки с минимальными размерами 26x14 метров. Все новые площадки должны строиться в соответствии с требованиями, определенными для главных официальных соревнований ФИБА, а именно, 28x15 метров. Высота потолка или расстояние до самого низкого препятствия над игровой площадкой должны быть не менее 7 метров.

Игровая поверхность должна быть равномерно и достаточно освещена. Источники света должны находиться там, где они не будут мешать зрению игроков.

#### *Корзина:*

Корзина (кольцо с сеткой) находится на высоте 3,05 метра от пола. Кольца должны иметь следующую конструкцию: материал – прочная сталь, минимальный внутренний диаметр 45 см и максимальный внутренний диаметр 45,7 см, окрашен в оранжевый цвет. Кольцо должно крепиться к конструкции щита;

Верхняя плоскость кольца должна располагаться горизонтально на высоте 3,05 м над поверхностью площадки на равном расстоянии от вертикальных краев щита;

Ближайшая точка внутренней части кольца должна располагаться на расстоянии 15 см от лицевой поверхности щита;

Сетки должны быть изготовлены следующим образом: они должны быть из белого шнура, подвешены к кольцу и сконструированы так, чтобы на мгновение задерживать мяч, когда он проходит через корзину.

Длина сетки должна быть не менее 40 см и не более 45 см; сетка должна иметь 12 петель для крепления к кольцу; верхняя часть сетки должна быть достаточно жесткой, чтобы предотвратить от: (набрасывания сетки на кольцо и возможного ее запутывания; мяча в сетке или выкидывания его сеткой обратно).

#### *Щит:*

Два щита должны быть изготовлены из соответствующего прозрачного материала. Щиты могут быть также изготовлены из другого материала (или материалов), но должны отвечать вышеперечисленным требованиям, и быть окрашены в белый цвет.

Размеры щитов должны быть: 1,80 м (+ 3 см) по горизонтали и 1,05 м (+ 2 см) по вертикали. Нижние края щитов должны быть расположены на высоте 2,90 м от поверхности площадки.

Лицевая поверхность двух щитов: должна быть гладкой, края должны быть размечены линией, позади кольца наносится прямоугольник. Внешние размеры прямоугольника: 59 см по горизонтали и 45 см по вертикали. Верхний край основания прямоугольника должен находиться на уровне верхней плоскости кольца, все линии должны быть нанесены следующим образом: белым цветом, если щит прозрачный, черным цветом во всех остальных случаях.

#### *Мяч:*

Мяч должен иметь форму сферы, и быть установленного оттенка оранжевого цвета. Мяч должен иметь традиционный рисунок из восьми частей, разделенных выемками (швами).

Наружная поверхность мяча должна быть изготовлена из кожи, резины или синтетического материала. Он должен быть накачан до такой величины воздушного давления, чтобы при падении на игровую площадку с высоты около 1,80 м измеренной от нижней поверхности мяча, отскакивал на высоту, не менее чем около 1,20 м и не более чем около 1,40 м измеренную до верхней поверхности мяча. Ширина швов и/или выемок на мяче не должна превышать 0,6 см. Длина окружности мяча должна быть не менее 74 см и не более 78 см. Вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г.

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

1. спортивный зал площадью 162 м<sup>2</sup>
2. секундомер — 1
3. стойки для обводки -12
4. гимнастические скамейки – 6
5. гимнастические маты - 6
6. скакалки — 30
7. мячи баскетбольные -30
8. мячи набивные различной массы – 12
9. макет площадки с фишками — 1
10. щиты с кольцами -2
11. сетка для переноса мячей — 2
12. шведская стенка
13. компьютер с выходом в интернет, экраны, проекторы, компакт — диски с учебным материалом.

Кроме этого имеется дидактико — методическое оснащение:

- учебники по физической культуре;
- учебники по баскетболу;
- методические пособия по баскетболу, спортивным играм, подвижным играм, методике занятий и тренировок;
- правила соревнований;
- инструкция по технике безопасности;
- нормативные документы по основному и дополнительному образованию;
- учебные карточки с заданиями;
- разработанные и утвержденные тесты и нормативы по контролю общей физической подготовки, технической, тактической и теоретической подготовок.

### ***Литература***

1. Внеурочная деятельность. Баскетбол. Пособие для учителей и методистов. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, М.В. Маслов. Учебное пособие.- М.:Просвещение,2013 г.
2. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.:Советский спорт.2007 г.
3. Игры в тренировке баскетболистов. Учебное пособие. Ю.И. Портных, Б. Е. Лосин, Л.С. Кит, Н.В. Луткова. СПб. ГУФК им.П. Ф. Лесгафта, 2008 г.

4.Физическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. Е.Р. Яхонтов 3-е изд., серо-типное: Спб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - Спб., Изд — во Олимп — Спб, 2007 г.

5.Баскетбол. Теория и методика обучения. Методическое пособие. Д.И. Нестеровский . Издательский центр «Академия», 2008 г.

6.Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания.-М. Просвещение,2010 г.

7.Примерная основная общеобразовательная программа образовательного учреждения. - М. Просвещение, 2011 г