

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Удомельская гимназия №3 им. О.Г. Макарова»

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
и рекомендовано к утверждению  
протокол от 30.08.2021г. №1

Утверждаю  
Директор МБОУ УГ №3  
им. О.Г. Макарова  
\_\_\_\_\_ Т.А. Собиная  
Приказ №79/21-О от  
31.08.2021г.

**Образовательная программа  
дополнительного образования детей  
спортивной секции  
«Баскетбол»**

Срок реализации программы - 1 год  
Возраст воспитанников: 11-13 лет  
Педагог: Максимова Марина Павловна

г. Удомля  
2021г.

## **Пояснительная записка**

**Тип программы:** модифицированная

**Направленность** - физкультурно-спортивная

**Новизна и оригинальность** программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

...С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы по численности.

**Актуальность** программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

**Педагогическая целесообразность программы:** баскетбол, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Цель программы:** формирование необходимых спортивных умений и навыков у учащихся средней ступени посредством овладения основами спортивной игры баскетбол.

**Задачи:**

- изучить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, используемых в игре баскетбол, учить использовать игровые упражнения для укрепления состояния здоровья и противостояния стресса.

- повышать общую физическую подготовленность путем развития кондиционных и координационных двигательных способностей;
- воспитывать чувство ответственности, взаимовыручки, силы воли во время выступления учащихся в соревнованиях.

-Привить интерес к игре в баскетбол.

-Прививать потребность к здоровому образу жизни, потребности к занятиям спортом.

**Срок реализации программы:** один год

**Объём программы:** рассчитан на 136 часов, 34 рабочих недели.

**Режим работы:**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность часа – 40 минут. Между занятиями предусмотрен перерыв.

Образовательная программа «Баскетбол» предназначена для обучения детей в возрасте 11 – 13 лет. Набор обучающихся проводится по желанию. При наборе учитываются данные состояния здоровья обучающихся в соответствии с данными о состоянии здоровья по классному журналу.

Наполняемость группы 15 человек. Состав группы разновозрастный

При проведении соревнований, матчевых встреч допускается корректировка и объединение часов.

**Формы проведения занятий:**

Учебные занятия по данной программе проводятся всем составом объединения, по малым группам и индивидуально.

**Ожидаемый результат**

По окончании курса обучающиеся должны:

- владеть понятиями и навыками: передачи мяча, владение мячом, бросание мяча по кольцу, групповые взаимодействия;

-знать основные правила игры, владеть следующими двигательными действиями: передача одной рукой от плеча, двумя от груди, приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации, ведение мяча, повороты, техника бросков по кольцу двумя руками от груди и одной в движении, усвоить правила игры и овладеть навыками игры в баскетбол.

**Итоги реализации программы**

Итоги реализации образовательной программы дополнительного образования детей «Баскетбол» проводятся в процессе наблюдения за действиями обучающихся в контрольных играх, выполнение контрольных нормативов, участия в соревнованиях, школьного, муниципального уровней

**Методы и приемы**

В реализации программы педагог использует следующие методы и приёмы:

\*Основные методы: игровой, соревновательный.

\*Методы формирования сознания обучающегося:

-Показ;

-Объяснение;

-Инструктаж;

-Разъяснение;

\*Методы формирования деятельности и поведения учащегося:

- Самостоятельная работа;
- Иллюстрация:
- \*Метод стимулирования познания и деятельности:
- Поощрение;
- Контроль;
- Самоконтроль;
- Оценка;
- Самооценка;
- Устное одобрение;
- Письменная благодарность

#### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов
1.	Общие основы баскетбола	6
2.	Общая физическая подготовка	20
3.	Специальная физическая подготовка	20
4.	Техническая подготовка	25
5.	Тактическая подготовка	25
6.	Игровая подготовка	30
7.	Контрольные и календарные игры	10
	<b>Итого</b>	<b>136</b>

#### **Содержание программы**

##### 1. Общие основы баскетбола—6 часов

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Методика тренировки баскетболистов.

##### 2. Общая физическая подготовка— 20 часов

- Строевые упражнения
- упражнения с прыжками с использованием скакалки
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

##### 3. Специальная физическая подготовка— 20 часов

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.
- Лыжная подготовка

#### 4. Техническая подготовка – 25 часов

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

#### 5. Тактическая подготовка – 25 часов

##### Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

##### Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.

- Подстраховка.
- Система личной защиты.

#### 6.Игровая подготовка– 30 часов

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

#### 7. Контрольные и календарные игры– 10 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

#### **Календарно-тематическое планирование**

№	Дата	Кол-во часов	Тема
1		2	Техника безопасности на занятиях Игры с элементами баскетбола
2		2	Разновидности прыжков Эстафеты и игры с мячом
3		2	Равномерный медленный бег до 10мин Разновидности прыжков Игры с мячом
4		2	Игры с прыжками с использованием скакалки Игры с мячом
5		2	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Упражнения с набивными мячами
6		2	Игры на развитие ловкости
7		2	Упражнения с предметами на развитие координации движений
8		2	Упражнения на развитие гибкости
9		2	Стойки игрока . Перемещения
10		2	Остановка двумя шагами и прыжком Повороты без мяча и с мячом
11		2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
12		2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника
13		2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника
14		2	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления

			движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника
15		2	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника
16		2	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника
17		2	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника
18		2	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием
19		2	Техника ведения мяча
20		2	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием
21			Перехват мяча
22		2	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
23		2	Ведение мяча неведущей и ведущей рукой в движении
24		2	Ведение мяча правой и левой рукой
25		2	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении
26		2	Эстафеты с мячом
27		2	Бросок мяча двумя руками снизу Учебная игра баскетбол
28		2	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
29		2	Тактика свободного нападения Нападение быстрым прорывом (5:2)
30		2	Тактика свободного нападения Нападение быстрым прорывом (5:2)
31		2	Тактика свободного нападения Нападение быстрым прорывом (5:2)
32		2	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях
33		2	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях
34		2	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях
35		2	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях
36		2	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>
37		2	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите

			через <<заслон>>
38		2	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>
39		2	Передвижение на лыжах до 2км
40		2	Игра <<Мяч капитану>>
41		2	Игра<<Мяч капитану>>
42		2	Передвижение на лыжах до 2км
43		2	Передвижение на лыжах до 2км
44		2	Передвижение на лыжах до 3км
45		2	Игры на лыжах
46		2	Игра по упрощенным правилам баскетбола
47		2	Игра по упрощенным правилам баскетбола
48		2	Игра по упрощенным правилам баскетбола
49		2	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3
50		2	Игра по упрощенным правилам баскетбола
51		2	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3
52		2	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3
53		2	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3
54		2	Игра по правилам баскетбола
55		2	Игры на развитие скоростно-силовых способностей
56		2	Игра по правилам баскетбола
57		2	Игра по правилам баскетбола
58		2	Игра по правилам баскетбола
59		2	Игра по правилам баскетбола
60		2	Игра по правилам баскетбола
61		2	
62		2	Равномерный медленный бег до 10 мин Упражнения с набивными мячами
63		2	Игры с элементами баскетбола
64		2	Игры с элементами баскетбола
65		2	Прыжки. Бросок набивного мяча Игра баскетбол
66		2	Игры и эстафеты
67		2	Игры баскетбол
68		2	Игра баскетбол

При проведении соревнований, матчевых встреч допускается корректировка и объединение часов.

Итого: 136часов



**Материально-техническое обеспечение программы:**

- Помещение спортзала ( баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи;
- Баскетбольные щиты;
- Скакалки;
- лыжи;
- Набивные мячи;
- Таблицы по технике выполнения основных приемов игры в баскетбол.

**Список литературы**

- 1 Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов  
В. И Лях
- 2 Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
- 3 Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
- 5 Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
- 6 Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
- 7 .Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.