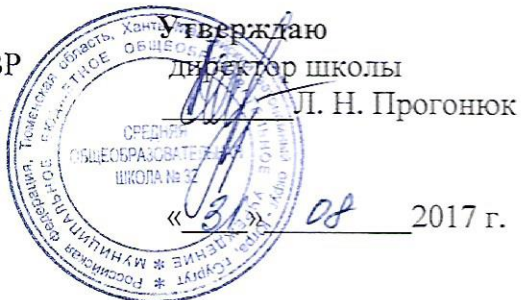


Рассмотрено на  
заседании МО учителей  
физической культуры

Протокол № 3 от  
«26» 05 2017 г.

Согласовано  
заместитель директора по ВВВР  
А. Г. Григорьева

«31» 08 2017 г.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «Баскетбол»

Возраст учащихся:	7-12 лет
Количество часов в год:	76
Педагог, реализующий программу:	Ефимова Екатерина Павловна

г. Сургут  
2017 год

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
«Весёлый баскетбол» МБОУ СОШ № 32**

Название программы	«Баскетбол»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего программу внеурочной деятельности	Ефимова Е.П.
Год разработки	2016 год
Где, когда и кем утверждена программа внеурочной деятельности	директором МБОУ СОШ №32 Прогонюк Л.Н. 31.08.2016 г.
Информация и наличии рецензии	Внешняя рецензия отсутствует. Внутренняя рецензия-руководитель МО физической культуры Резаева О.Н.
Цель	Формирование разносторонне гармонически и физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, использование средств баскетбола для укрепления и сохранения здоровья
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами баскетбола;</li> <li>• развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;</li> <li>• воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;</li> <li>• формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>создание для обучающихся условий для занятий баскетболом по месту учебы.</li> </ul>
Ожидаемые результаты освоения программы	<p>По итогам обучения по программе в целом воспитанники должны знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Состояние и развитие баскетбола в России;</li> <li>Правила техники безопасности;</li> <li>Правила игры;</li> <li>Терминологию баскетбола.</li> </ol> <p>Должны уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;</li> <li>Анализировать и оценивать игровую ситуацию;</li> <li>Обладать тактикой нападения и защиты;</li> </ol> <p>Должны иметь навыки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, броска в корзину, различных видов ведения мяча;</li> <li>Применения индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите;</li> <li>Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.</li> </ol>
Срок реализации программы	2 года
Количество часов в неделю / год	2 часа в неделю, 76 часа в год
Возраст обучающихся	7-12 лет
Формы занятий	Учебно-тренировочное занятие
Методическое обеспечение	Методы: словесные, наглядные, практические, Главный из них метод упражнений, Формы обучения: индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная

<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)</p>	<p>Для проведения занятий в школе должен быть зал: мин-ые размеры 24×12 м.</p> <p>Для проведения занятий в секции «Весёлый баскетбол» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Баскетбольные щиты и кольца – 6 шт.</li><li>2. Гимнастические стенки – 10 шт.</li><li>3. Гимнастические скамейки – 8 шт.</li><li>4. Гимнастические маты – 10 шт.</li><li>5. Скакалки – 25 шт.</li><li>6. Мячи набивные (масса 1 кг) – 10 шт.</li><li>7. Мячи баскетбольные – 25 шт.</li><li>8. Фишки напольные -20 шт.</li><li>9. Рулетка – 1шт.</li><li>10. Хорошо оборудованный школьный стадион. Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение: учебники по физической культуре, учебники по баскетболу, методические пособия по спортивным играм, методике занятий и тренировок, правила соревнований, инструкции по технике безопасности, нормативные документы по внеурочной деятельности, учебные карточки с заданиями, разработанные и утверждённые тесты, нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.</li></ol>
---	---

## **Пояснительная записка**

Организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя: проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ;». Федеральный закон Российской Федерации от 25 декабря 2012 г. N 257-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Глава 3. Статья 28.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 год, гл.1, ст.2 трактует дополнительное образование как «...вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования».

В дополнение к основным, в области физической культуры и спорта реализуются дополнительные программы, которые направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы). Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Глава 11. Статья 84.

Образовательная программа объединения дополнительного образования «Веселый баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивают основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу. Повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки.

С целью формирования разносторонне и гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, использования средств баскетбола для укрепления и сохранения здоровья, была разработана и внедрена в практику МБОУ СОШ №32 программа дополнительного образования детей «Баскетбол».

### **Задачи программы:**

- обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами баскетбола;
- развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью.
- создание для обучающихся условий для занятий баскетболом по месту учебы.

Данная программа является актуальной и востребованной поскольку баскетбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития, и укрепления здоровья для широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

Содержание данной программы дает возможность последовательно решать задачи физического воспитания детей на этапе обучения с 7 до 12 лет через занятия баскетболом в группах дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности.

Для реализации программы выделено 76 часов в год. Занятия проходят 40 мин+40 минут с 10 минутным перерывом между ними. Расписание занятий составляется администрацией образовательной организации с учетом физиологических, возрастных особенностей организма и установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся и обучения их по общеобразовательным дисциплинам. Комплектование группы предусматривает подготовку девочек и мальчиков. Для зачисления в группу необходимыми условиями являются: желание ребенка, согласие родителей, отсутствие медицинских противопоказаний.

Тренировочные занятия в группах дополнительного образования строятся на основании программы и проводится весь учебный год в условиях образовательной организации. Начало и окончание учебного года устанавливается администрацией образовательной организации. Данная программа дополнительного образования рассчитана на 2 года обучения.

Данная программа дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности предусматривает учебно-тренировочную форму занятий.

***Ожидаемые результаты и способы их проверки:***

По итогам обучения по программе в целом воспитанники ***должны знать:***

1. Состояние и развитие баскетбола в России;
2. Правила техники безопасности;
3. Правила игры;
4. Терминологию баскетбола.

***Должны уметь:***

1. Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3. Обладать тактикой нападения и защиты;

***Должны иметь навыки:***

1. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, броска в корзину, различных видов ведения мяча;
2. Применения индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите;
3. Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

***Формы подведения итогов:***

- Участие в школьных и городских соревнованиях;
- Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке два раза в год (октябрь и май);

**Описание тестов и методика их проведения**

Тест 1. Ведение мяча с изменением направления (“змейка”) 30 м (2x15 м).

По команде “На старт!” учащиеся принимают положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде “Марш!” учащиеся начинают бег по восьмерке с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя при этом

обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3 м друг от друга. Фиксируя время, которое показывает ученик, пересекая финишную линию.

Тест 2. Челночный бег с ведением мяча 3x10.

Старт тот же, что и в тесте 1. по команде “Марш!” ученик устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом не беря мяч в руки, и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует не останавливаясь. Фиксирует время, которое ученик показывает, пересекая финишную линию.

Тест 3. Штрафной бросок.

Учащиеся разбиваются по парам: один подает мяч, другой выполняет броски в кольцо 10 раз подряд. Затем партнеры меняются ролями. Засчитывают каждый попавший в кольцо мяч.

Тест 4. Бросок в движении.

Учащиеся строятся у средней линии с правой стороны щита. У каждого мяч. По команде учителя ученик начинает ведение, выполняет два шага и бросок в кольцо с отскоком от щита, затем возвращается на свое место, выполняет второй бросок и т.д. (всего 10). Фиксируется количество точных попаданий в кольцо.

Тест 5. Передачи мяча двумя руками от груди в стену.

Учащиеся располагаются в 3 метрах от стены и по сигналу учителя в течении 30 сек. выполняют передачи мяча в стену двумя руками от груди. По свистку передачи заканчиваются. Подсчитывают количество выполненных передач за 30 сек. задание можно выполнять двумя группами: одна группа учащихся выполняет передачи, другая считает. Затем группы меняются местами.

Данная программа дополнительного образования учебно-тренировочных занятий «Весёлый баскетбол» учитывает основные направления учебно-тренировочного процесса: воспитание, обучение, развитие. Отличительной чертой является активное использование музыкального сопровождения, ритмических упражнений, танцевальных элементов в вводно-подготовительной и основной части занятия. Выполнение упражнений «Школа мяча» под музыку является средством повышения эффективности физических упражнений, способствует яркой эмоциональной насыщенности занятия, создает ощущение психологической комфортности. Музыка, сопровождающая физические упражнения, создает определенный эмоциональный настрой, активизирует внимание детей, повышает работоспособность сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательных систем организма. Влияя на физиологические процессы детского организма, она увеличивает амплитуду дыхания, легочную вентиляцию. В заключительной части занятия (заминке) применяются музыкальные произведения, способствующие отдыху, снятию утомления и восстановления сил, то есть, успокаивающая



музыка. Она должна содействовать снижению нагрузки, физического и психоэмоционального напряжения и перехода организма человека в относительно спокойное состояние.

### **Содержательное обеспечение разделов программы**

#### **Теоретическая подготовка**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Правила игры в баскетбол.
3. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
4. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

#### **Физическая подготовка**

##### *1. Общая физическая подготовка*

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат). Комплексы упражнений с музыкальным сопровождением.
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
- 1.6 Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров.

##### *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.

### Контрольные игры и соревнования

1. Игры внутри группы.
2. Игры с сильным и слабым противником.
3. Товарищеские игры с командой другой школы.
4. Участие в соревнованиях.
5. Разбор проведённых игр.

### Тематическое планирование 1 и 2 годов обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>		
1.1	Соблюдение основ техники безопасности на занятиях		1	
1.2	Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.		1	
1.3	Развитие баскетбола в России и за рубежом		1	
2	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>15 +15</b>		15+15
2.1	ОРУ			5
2.2	Подвижные игры			5
2.3	Эстафеты			5
2.4	Полосы препятствий			5

2.5	Акробатические упражнения			5
2.6	Бег 500, 1000,1500,2000 метров			5
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>15+15</b>		15+15
3.1	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста			7
3.2	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста			7
3.3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста			8
3.4	Упражнения для развития ловкости баскетболиста			8
4	<b>Техническая подготовка</b>			30+30
4.1	Упражнения без мяча			15
4.2	Ловля и передача мяча			15
4.3	Ведение мяча			15
4.4	Броски мяча			15
5	<b>Тактика игры в баскетбол.</b>			20
5.1	Защитные действия при опеке игрока без мяча			2
5.2	Защитные действия при опеке игрока с мячом			2
5.3	Перехват мяча			2
5.4	Борьба за мяч после отскока от щита			2
5.5	Быстрый прорыв			3
5.6	Командные действия в защите			3
5.7	Командные действия в нападении			2
5.8	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями			6+6
6	<b>Контрольные игры и соревнования</b>	<b>7</b>		

6.1	Игры внутри группы			2
6.2	Игры с сильным и слабым противником			2
6.3	Товарищеские игры с командой другой школы			1
6.4	Участие в соревнованиях			1
6.5	Разбор проведённых игр		1	
	<b>Всего</b>		<b>152</b>	<b>4</b>
				<b>148</b>

### **Методическое обеспечение программы**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической и общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

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

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### **Материально-техническое обеспечение занятий**

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24×12 м.

Для проведения занятий в секции «Весёлый баскетбол» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Баскетбольные щиты и кольца – 6 шт.
2. Гимнастические стенки – 10 шт.
3. Гимнастические скамейки – 8 шт.
4. Гимнастические маты – 10 шт.
5. Скакалки – 25 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) – 10 шт.
7. Мячи баскетбольные – 25 шт.
8. Фишки напольные -20 шт.
9. Рулетка – 1шт.
10. Хорошо оборудованный школьный стадион.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Учебники по баскетболу. Методические пособия по 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, нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

### Список литературы

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007.
2. 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, 2008г.
3. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. : ил. - (серия «Спорт»)
5. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. с илл.
6. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
7. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
8. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.