

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детский оздоровительно – образовательный (профильный) центр
имени Героя России А.Перова

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДООЦ
Е.С. Комлева
Приказ № 36 от «31» августа 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся – 8-18 лет
Срок реализации программы – 2 года

Авторы-составители:
Молева Татьяна Николаевна
Широкова Наталья Валерьевна
Алехина Анастасия Григорьевна
педагоги дополнительного образования

р.п. Варнавино
2021 г

1. Учебный план

№ п.п.	Название модуля	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	«Баскетбол» 1 год обучения	216	12	204	Сдача контрольных нормативов
2	«Баскетбол» 2 год обучения	216	9	207	Сдача контрольных нормативов
	Всего	432	21	411	

2. Календарный учебный график

Дата начала реализации программы: 01.09.2021 г.

Продолжительность реализации программы: 36 учебных недель (с учетом аттестации)

Количество учебных дней (занятий): 1 год обучения 108, 2 год обучения 72

Каникулы: 29.12.2021-11.01.2022 г.

Нерабочие дни: 04.11-05.11.21г., 23.02.22 г., 07.03-08.03.22г., 01.05-03.05.22г., 09.05.22 г.

Дата окончания реализации программы: 31.05.2022 г.

3. Рабочая программа

Планируемые результаты

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол».
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь:

- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта.

Содержание программы «Баскетбол» 1 года обучения (216 часов)

1. Введение в программу

Правила техники безопасности. Входящий контроль.

Теория. Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика: обучающиеся знакомятся с понятиями здорового и больного организма, с понятиями двигательных способностей.

Формы контроля: преимущество отдается текущему контролю, спортивном зале, а также познакомить с инструкцией на случай внезапных пожаров.

Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Ознакомить учащихся с правилами поведения в спортивном зале, а также

познакомить с инструкцией на случай внезапных пожаров.

Практика: завести тетрадь по ТБ и охране труда, провести инструктаж под роспись обучающихся, подкрепляя личной подписью. Занести проведение инструктажа в учебный журнал группы.

Форма контроля: тест

2. Техника игры в баскетбол.

Теория: ведение баскетбольного мяча, перемещения, основные стойки.

Практика: обучение технике ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, перемещениям, обучение технике основной стойки баскетболиста, изучение плакатов, фотографий, просмотр Видеофильма.

Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Ознакомить учащихся с правилами поведения в спортивном зале, а также познакомить с инструкцией на случай внезапных пожаров.

Практика: завести тетрадь по ТБ и охране труда, провести инструктаж под роспись обучающихся, подкрепляя личной подписью. Занести проведение инструктажа в учебный журнал группы.

Форма контроля: устный зачет.

3. Техника игры в баскетбол.

Бросок по кольцу с двух шагов после ведения

Теория: бросок по кольцу с двух шагов после ведения - это самый простейший прием, позволяющий забрасывать мяч в корзину непосредственно броском в квадрат вблизи баскетбольного щита.

Практика - освоение броска с двух шагов без мяча (имитация на месте), освоений броска с двух шагов под счет учителя (имитация броска без мяча). Освоение броска с двух шагов с мячом под счет учителя около б/б щита.

Передача мяча в движении и ловля мяча на месте и в движении.

Теория: передача мяча в движении и ловля мяча на месте и в движении - это один из самых нужных элементов баскетбола во время ведения игры. Точная игра в пас, а также хорошая ловля и передача в движении - залог успешных командных действий.

Практика: освоение передачи мяча на месте и в движении, над головой двумя, от пола отскоком, от груди, правой и левой от плеча, с поворотом, с шага, с двух шагов. Освоение ловли мяча на месте и в движении то же самое, что в передачах мяча на месте и в движении. В начальной стадии применяется ловля спущенного мяча.

4. Тактическая подготовка.

Теория:

Эти задачи сводятся к выполнению нескольких простых правил:

- не терять мяч в атаке от непродуманных ходов, выполнять четко и продуманно установку на игру;

- мяч выводить из зоны с помощью коротких передач, не заигрывать;

- атаку проводить внимательно, разыграть мяч до верного;

- не атаковать и бросать из неудобного положения.

Практика: разучивание простейших тактических комбинаций в игре в одно кольцо 3х3, в два кольца 3х3.

5. Общие физические упражнения.

Теория: для всестороннего физического развития обучающихся используются общеразвивающие упражнения - наклоны, приседания, прыжки, бег, упражнения на гимнастической стенке, скамейках, прыжки с скакалкой, на перекладине, на матах.

Практика: выполнение общеразвивающих упражнений во время разминки.

Форма контроля: сдача нормативов.

6. Специальные упражнения

Теория: специфика игры в баскетбол требует от игроков в ловкости, быстроты и выносливости. Развитию этих физических качеств способствуют специальные упражнения. Для развития ловкости необходимо выполнять различные выпады, броски, ловли мяча, передвижения

по площадке с различной интенсивностью вперед, назад, влево, вправо, без мяча, с мячом. Быстрота реакции тренируется беговыми прыжковыми упражнениями : бег с низкого старта, с быстрой сменой направления, с ускорением, челночный бег, выпады из различных положений, прыжки вперед и стороны. Значение выносливости в баскетболе огромно. Выносливость хорошо тренируется бегом на длинные дистанции (до 3000-5000 метров), подтягивание на перекладине (количество подходов), отжиманием от пола или от скамейки (ноги ставить на скамейку), подъемом туловища из положения лежа на спине и на груди.

Практика: регулярное выполнение специальных упражнений.

Форма контроля: сдача нормативных требований.

7. Инструкторская и судейская практика.

Теория: научить обучающихся проводить разминку с группой по общефизической подготовке.

Практика: дать конкретное задание обучающемуся и чередовать проведение разминки на каждом занятии.

Форма контроля: текущая.

Судейская

Теория: научить судить баскетбольные матчи по упрощенным правилам.

Практика: чередовать судейство на каждом занятии с помощью Учителя, по упрощенным правилам.

Оборудование: б/б площадка, свисток, секундомер.

8. Сдача контрольных нормативов

Тематическое планирование 1-го года обучения

№ занятия	Тема занятия	Количество часов			Формы текущего контроля
		Всего	Теория	Практика	
«Баскетбол» (108 занятий, 216 часов)					
1	Вводное занятие. Введение в программу Инструктаж по технике безопасности игры в баскетбол.	2	2		
2	Входная диагностика.	2		2	тест
3	История возникновения и развития баскетбола	2	2		
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2		
5	Современное состояние баскетбола. Оборудование и инвентарь	2	2		Устный зачёт
6-9	Парные и групповые упражнения;	8		8	
10-15	Легкоатлетические упражнения;	12		12	Сдача нормативов
16-20	Акробатические упражнения;	10		10	
21-25	Спортивные и подвижные игры.	10		10	
26-31	Упражнения для развития навыков быстроты	12		12	
32-37	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	12		12	
38-43	Упражнения с отягощениями	12		12	Сдача

					нормативных требований
44-49	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	12		12	
50-55	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	12		12	
56-64	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	18		18	
65-70	Техника ведения мяча.	12		12	
71-79	Техника ловли и передачи мяча.	18		18	
80-83	Техника бросков мяча.	8		8	
84-88	Освоение индивидуальных защитных действий.	10		10	
89-92	Закрепление техники и развитие координационных способностей.	8		8	
93-95	Тактика нападения	6	2	4	
96-98	Тактика защиты	6	2	4	
99-102	Правила игры в баскетболе	8		8	
103-107	Соревнования	10		10	
108	Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов	2		2	
	ИТОГО	216	12	204	

Содержание программы «Баскетбол» 2 года обучения (216 часов)

1. Введение в программу

Правила техники безопасности. Входящий контроль.

Теория. Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика: обучающиеся знакомятся с понятиями здорового и больного организма, с понятиями двигательных способностей.

Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Ознакомить учащихся с правилами поведения в спортивном зале, а также познакомиться с инструкцией на случай внезапных пожаров.

Практика: завести тетрадь по ТБ и охране труда, провести инструктаж под роспись обучающихся, подкрепляя личной подписью. Занести проведение инструктажа в учебный журнал группы.

Форма контроля: тест

2. Техника игры в баскетбол.

Теория: ведение баскетбольного мяча, перемещения, основные стойки.

Практика: обучение технике ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, перемещениям, обучение технике основной стойки баскетболиста, изучение плакатов, фотографий, просмотр Видеофильма.

Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Ознакомить учащихся с правилами поведения в спортивном зале, а также познакомиться с инструкцией на случай внезапных пожаров.

Практика: завести тетрадь по ТБ и охране труда, провести инструктаж под роспись обучающихся, подкрепляя личной подписью. Занести проведение инструктажа в учебный журнал группы.

3. Техника игры в баскетбол.

Бросок по кольцу с двух шагов после ведения

Теория: бросок по кольцу с двух шагов после ведения - это самый простейший прием, позволяющий забрасывать мяч в корзину непосредственно броском в квадрат вблизи баскетбольного щита.

Практика - освоение броска с двух шагов без мяча (имитация на месте), освоение броска с двух шагов под счет учителя (имитация броска без мяча). Освоение броска с двух шагов с мячом под счет учителя около б/б щита.

Передача мяча в движении и ловля мяча на месте и в движении.

Теория: передача мяча в движении и ловля мяча на месте и в движении - это один из самых нужных элементов баскетбола во время ведения игры. Точная игра в пас, а также хорошая ловля и передача в движении - залог успешных командных действий.

Практика: освоение передачи мяча на месте и в движении, над головой двумя, от пола отскоком, от груди, правой и левой от плеча, с поворотом, с шага, с двух шагов. Освоение ловли мяча на месте и в движении то же самое, что в передачах мяча на месте и в движении. В начальной стадии применяется ловля спущенного мяча.

Форма контроля: тес

4. Тактическая подготовка.

Теория:

Эти задачи сводятся к выполнению нескольких простых правил:

- не терять мяч в атаке от непродуманных ходов, выполнять четко и продуманно установку на игру;

- мяч выводить из зоны с помощью коротких передач, не заигрывать;

- атаку проводить внимательно, разыграть мяч до верного;

- не атаковать и бросать из неудобного положения.

Практика: разучивание простейших тактических комбинаций в игре в одно кольцо 3х3, в два кольца 3х3.

Теория: для всестороннего физического развития обучающихся используются общеразвивающие упражнения - наклоны, приседания, прыжки, бег, упражнения на гимнастической стенке, скамейках, прыжки с скакалкой, на перекладине, на матах.

Практика: выполнение общеразвивающих упражнений во время разминки.

6. Специальные упражнения

Теория: специфика игры в баскетбол требует от игроков в ловкости, быстроты и выносливости. Развитию этих физических качеств способствуют специальные упражнения. Для развития ловкости необходимо выполнять различные выпады, броски, ловли мяча, передвижения по площадке с различной интенсивностью вперед, назад, влево, вправо, без мяча, с мячом. Быстрота реакции тренируется беговыми прыжковыми упражнениями : бег с низкого старта, с быстрой сменой направления, с ускорением, челночный бег, выпады из различных положений, прыжки вперед и стороны. Значение выносливости в баскетболе огромно. Выносливость хорошо тренируется бегом на длинные дистанции (до 3000-5000 метров), подтягивание на перекладине (количество подходов), отжиманием от пола или от скамейки (ноги ставить на скамейку), подъемом туловища из положения лежа на спине и на груди.

Практика: регулярное выполнение специальных упражнений.

Форма контроля: сдача нормативных требований.

7. Инструкторская и судейская практика.

Теория: научить обучающихся проводить разминку с группой по общефизической подготовке.

Практика: дать конкретное задание обучающемуся и чередовать проведение разминки на каждом занятии.

Судейская

Теория: научить судить баскетбольные матчи по упрощенным правилам.

Практика: чередовать судейство на каждом занятии с помощью Учителя, по упрощенным правилам.

Оборудование: б/б площадка, свисток, секундомер.

8. Сдача контрольных нормативов

Тематическое планирование 2-го года обучения

№ занятия	Тема занятия	Количество часов			Формы текущего контроля
		Всего	Теория	Практика	
«Баскетбол» (72 занятия, 216 часов)					
1	Вводное занятие. Введение в программу Инструктаж по технике безопасности игры в баскетбол.	3	3		
2	Входная диагностика.	3		3	тест
3	История возникновения и развития баскетбола	3	1		
	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль		1		
	Современное состояние баскетбола. Оборудование и инвентарь		1		
4-6	Парные и групповые упражнения;	9		9	
7-10	Легкоатлетические упражнения;	12		12	Тес
11-13	Акробатические упражнения;	9		9	
14-17	Спортивные и подвижные игры.	12		12	
18-22	Упражнения для развития навыков быстроты	15		15	
23-26	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	12		12	
27-30	Упражнения с отягощениями	12		12	
31-34	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	12		12	
35-38	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	12		12	
39-44	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	18		18	Сдача нормативных требований
45-48	Техника ведения мяча.	12		12	
49-54	Техника ловли и передачи мяча.	18		18	
55-57	Техника бросков мяча.	9		9	
58-60	Освоение индивидуальных защитных действий.	9		9	
61-62	Закрепление техники и развитие координационных способностей.	6		6	
63-64	Тактика нападения	6	1	5	
65-66	Тактика защиты	6	1	5	
67-68	Правила игры в баскетболе	6	1	5	

69-71	Соревнования	9		9	
72	Промежуточная аттестация Сдача контрольных нормативов	3		3	
	ИТОГО	216	9	207	

4.Оценочные и методические материалы

Формы текущего контроля: тест, устный зачет, сдача нормативов, сдача нормативных требований

Критериями оценки являются:

правильное выполнение тестов, устных зачетов, нормативов.

Форма промежуточной аттестации: сдача контрольных нормативов.

Критерии оценки:

2 – контрольные нормативы не выполнены

3 -контрольные нормативы выполнены не в полном объеме, выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.

4 –частичное выполнение контрольных нормативов, упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

5- контрольные нормативы выполнены в полном объеме, упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Оценка в баллах	Комбинированный тест	Перемещение 6х5	Штрафной бросок	Броски с точек
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
5	34,8	9,3	20	19
4	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
3	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
2	37,7	10,4	15	12

При реализации программы используются следующие учебно-методические материалы

Методическая литература для педагога

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2006.
2. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола – М.,ФиС,1963.
3. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. — М., 1998.
4. «Физический культура в школе», научно-методический журнал Минис-терства образования.
5. Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе "школа-вуз": Автореф. докт. дис. Барнаул, 2005. - 48 с.
6. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность //Теор. и практ. физ. культ., 2005, № 4, с. 2-7.
7. Татарникова Л.Г. с соавт. Валеология - основа безопасности жизни ребенка. - СПб: Петрос, 2004. - 240 с.
8. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
9. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
10. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
11. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –: Издательский центр «Академия».2008.

12. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к ИграмXXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). - М., РФБ, 2005.
13. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.
14. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
15. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
16. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004
17. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.
14. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.

Учебная литература для детей и родителей

1. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). Авторский коллектив: Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов. М., «Просвещение», 2014
2. Спортивные игры. Под редакцией В.Д. Ковалёва. М., «Просвещение», 2010.
3. «Физическая культура в школе», научно-методический журнал Министерства образования РФ. 2003-2004 гг.
4. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
5. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.
6. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ
аттестации обучающихся
20__-20__ учебный год

Название учебного объединения «Баскетбол»

Фамилия, имя, отчество педагога _____

Дата проведения _____

№ п/п	Ф.И.О. обучающихся	Комбинированный тест	оценка	Перемещение 6x5	оценка	Штрафной бросок	оценка	Броски с точек	оценка	Итог
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										

Всего аттестовано ___ обучающихся

Подпись педагога _____ / _____

Расшифровка