

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрация Центрального района Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №155
Центрального района Санкт-Петербурга

Принята
Решением
Педагогического совета
Протокол № 11 от 10.06.2024

Утверждаю
директор гимназии №155
Шуйская О.Е.
Приказ № 28 -о от 10.06.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»**

срок реализации – 1 год
возраст обучающихся – 15-17 лет

разработчик программы:
Евдокимова Любовь Борисовна,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и способствует развитию навыка владения техникой баскетбола и быстрого реагирования на изменение игровой ситуации.

Данная программа позволяет освоить технику игры, тактические ходы и приемы, познакомиться с правилами игры и научиться применять полученные знания в практической игре и организации самостоятельных занятий баскетболом, сформировать первичные навыки судейства.

Актуальность программы

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене и решить проблему занятости детей во внеурочное время.

Тем не менее, проблема подготовки спортивных резервов по баскетболу сохраняется. Необходимо повышение класса массового баскетбола в общеобразовательных учреждениях, где зарождаются таланты, резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Занятия баскетболом оказывают прямое воздействие на развитие мозговых функций подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и клеточных контактов между ними, что способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстроту реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Новизна данной программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол с применением принципа вариативности, дающего возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастными физиологическими особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями проживания обучающихся.

Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков

и развития физических способностей детей и подростков школьного возраста. Уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Программа отвечает современным требованиям физического воспитания школьников. В ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе.

Программа адресована подросткам возраста 15-17 лет (мальчикам и девочкам), мотивированным на овладение тактикой и техникой игры в баскетбол. Участие в программе предполагает отсутствие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья обучающихся.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на учащихся 15-17 лет. Обучение предполагает 2 часа в неделю, 72 часа в год. В состав группы входят 15 чел.

Цель программы - создание наиболее благоприятных условий для раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в баскетбол.

Задачи программы:

- формирование умения игры в баскетбол через освоение основных приемов, технической тактики игры, прогнозирование ситуации на поле;
- развитие и совершенствование физических и психомоторных качеств обучающихся, обеспечивающих высокую дееспособность;
- развитие коммуникативных умений и навыков работы в команде;
- содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка.

Условия реализации программы

Программа предусматривает одногодичное обучение в объеме 72 часов в год. Формирование групп производится в начале года в количестве 15 человек для командного взаимодействия. Группа набора мальчиков и отдельно группа набора девочек в возрасте 15-17 лет.

Основные формы проведения занятий это: игра, соревнование, круговая тренировка.

Формы организации деятельности учащихся: индивидуальная, групповая, парная.

Материально-техническое оснащение программы:

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта.
2. Секундомер – 1 шт.
4. Стойки для обводки – 6 шт.

5. Гимнастическая стенка – 6 пролетов.
6. Гимнастические скамейки – 4 шт.
7. Гимнастический трамплин – 1 шт.
8. Гимнастические маты – 3 шт.
9. Скакалки – 15 шт.
10. Мячи набивные различной массы – 20 шт.
11. Гантели различной массы – 6 шт.
12. Мячи баскетбольные – 20 шт.
13. Насос ручной со штуцером – 1 шт.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- наличие устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- сформированность морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты

- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и их исправление;
- умение самостоятельно организовать игру в баскетбол с группой товарищей;

Предметные результаты

- знание особенностей зарождения и истории баскетбола, состояния и развития баскетбола в России;
- знание физических качеств человека и правил их тестирования;
- выполнение упражнений по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владение тактико-техническими приемами игры в баскетбол;
- демонстрация навыков передвижения с мячом, передач мяча, скоростного ведения мяча, бросков с дистанции;
- знание основ личной гигиены, причин травматизма при занятиях баскетболом и правил предупреждения получения травм;
- владение основами судейства игры в баскетбол;
- знание основных правил соревнований по баскетболу;
- знание основ технической и тактической подготовки;
- владение спортивной терминологией

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	4	4	-
3	Общая физическая подготовка	8	-	8
4	Специальная физическая подготовка	10		10
5	Тактическая и техническая подготовка	40	2	38
6	Контрольная подготовка	2	-	2
7	Учебная игра	8	-	8
Итого		72	6	66

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Баскетбол»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09	25.05	36	36	72	2 часа в неделю

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1: Теоретическая подготовка (4 часа)

Физическая культура и спорт в России. Краткая характеристика задач развития спорта в районе, области. История баскетбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Всероссийские соревнования по баскетболу и особенности их организации.

Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Питание. Закаливание. Значение закаливания.

Правила техники безопасности на занятиях. Правила игры в баскетбол.

Раздел 2: Общая физическая подготовка (8 часов)

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 6-минутный и 12- минутный бег.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (10 часов)

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок", "Скакуны", "Прыжковая эстафета". Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный предмет головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке

поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами.

Раздел 4. Тактическая и техническая подготовка (40 часов)

Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. Техника передачи одной рукой от плеча. Передача двумя руками над головой. Техника поворотов в движении. Техника ловли мяча, отскочившего от щита. Техника броскам в движении

после ловли мяча. Техника броскам в прыжке с места. Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча. Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу. Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча. Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Техника отвлекающих действий на бросок. Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание. Техника атаки двух нападающих против одного защитника. Выбивание мяча при ведении. Передачи одной рукой с поворотом. Передачи в движении в парах.

Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Техника передач мяча. Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска.

Техника передач в движении, нападение через центрального игрока. Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки Техника передач. Разучивание нападения «тройкой». Прием нормативов по технической подготовке. Комбинации при выбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального. Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока. Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока. Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие. Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами. Техника ведения на максимальной скорости. Техника добивания мяча в корзину Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном. Техника бросков и передач в движении. Ведение мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков. Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в движении.

Раздел 5. Контрольная подготовка (2 часа)

Зачет по нормативам

Раздел 6. Учебная игра (8 часов)

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков обучающихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутри школьных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

Нормативы технической подготовки

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	12	11	17	24
4	10	9	19	22
3	9	7	21	16

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2–3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Нормативы технической подготовки

Контрольные испытания:

1. Бег 30 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.
3. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
4. Кросс. Бег выполняется в группе без учета времени.
5. Бег 30 м (5х6м). На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
6. Испытания на точность передачи в паре. Каждый учащийся выполняет по 10 передач учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	220	5.7	4.5	3.50.0
4	210	6.0	4.7	4.00.0
3	200	6.2	5.0	4.20.0

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке.

Старт и финиш – с лицевой линии.

Контрольные нормативы для учащихся

№ п/п	Контрольные упражнения	девочки			мальчик и		
1	Бег 30м с высокого старта (с)	6,0	6,2	6,5	5,7	5,9	6,1
2	Поднятие туловища из положения лежа за 30 с	18	13	8	22	17	13
3	Прыжок в длину с места (см)	185	165	150	190	175	160
4	Кросс без учета времени	500 м			1000м		
5	Бег 30м (6х5) (с)	11.8	12,1	12,4	11,5	11,8	12.0

Литература:

1. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе. /Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.
2. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
3. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.
4. Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин
5. Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.
6. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год

Интернет – ресурсы

Сеть творческих учителей www.it-n.ru

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей,

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура)

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт

Скиндера Александра Васильевича. Методика подготовки баскетболистов.

<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

Календарно - тематическое планирование

№	Тема	Тип подготовки	Кол – во часов	Дата	
				План	Факт
1.	Инструктаж по Т.Б. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	Теор. ОФП	2	1-я неделя	
2.	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	Теор. Техн.	2	2-я неделя	
3.	Техника передвижения приставными шагами.	Техн.	2	3-я неделя	
4.	Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.	2	4-я неделя	
5.	Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	Такт.	2	5-я неделя	
6.	Техника передвижения при нападении	Техн.	2	6-я неделя	
7.	Техника передвижения при нападении	Техн.	2	7-я неделя	
8.	СФП	СФП	2	8-я неделя	
9.	Способы ловли мяча.	Техн.	2	9-я неделя	
10.	Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Техн.	2	10-я неделя	
11.	ОФП	ОФП	2	11-я неделя	
12.	Бросок мяча двумя руками от груди.	Техн.	2	12-я неделя	
13.	Физическая подготовка юного спортсмена. СФП	СФП	2	13-я неделя	
14.	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт	2	14-я неделя	
15.	Техника ведения мяча.	Техн.	2	15-я неделя	
16.	Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.	2	16-я неделя	
17.	СФП	СФП	2	17-я неделя	
18.	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Такт.	2	18-я неделя	
19.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков	Такт.	2	19-я неделя	

	мяча в зависимости от ситуации на площадке.				
20.	Ловля двумя руками «низкого мяча».	Техн.	2	20-я неделя	
21.	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн. ОФП	2	21-я неделя	
22.	Учебная игра.	Интегр.	2	22-я неделя	
23.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	2	23-я неделя	
24.	Контрольные испытания.	Контр.	2	24-я неделя	
25.	Командные действия в нападении.	Такт.	2	25-я неделя	
26 27	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Техн.	4	26-я неделя 27-я неделя	
28	Многократное выполнение технических приемов.	Интегр.	2	28-я неделя	
29	Учебная игра.	Учебная игра.	2	29-я неделя	
30.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт ОФП.	2	30-я неделя	
31.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	2	31-я неделя	
32.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн. СФП	2	32-я неделя	
33 34	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	СФП	4	33-я неделя 34-я неделя	
35 36	Учебная игра.	Учебная игра.	4	35-я неделя 36-я неделя	