

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №33 Г.ЛИПЕЦКА  
ИМЕНИ П.Н. ШУБИНА**

Рассмотрена  
Педагогический совет  
Протокол № 13 от 31.05.2023



Утверждаю  
Директор МБОУ СШ №33 г. Липецка  
Л. Власова  
Приказ № 218 от 31.05.2023

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»**

Возраст детей, на которых рассчитана программа-12-18 лет  
Срок реализации-1 учебный год

**Составитель :**

**Хван И.Л.**

**Дмитрущенко Ю.В.**

**2023-2024 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа направлена на укрепление здоровья и гармоничного развития детей и подростков. Программа воспитывает морально-волевые качества и устойчивый интерес к занятиям. Способствует повышению уровня силовой подготовки, имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Баскетбол – один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия Баскетболом улучшают работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве.

Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений, воспитываются чувства дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, занимающихся приучаются мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

**Образовательная деятельность** по программе «Баскетбол» направлена на:

- формирование устойчивой потребности в занятиях спортом;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в стремлении к физическому совершенству;
- создание и обеспечение необходимых условий для развития и совершенствования двигательных навыков и умений;
- формирование стремления к здоровому образу жизни.

**Новизна** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» в том, что программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

**Актуальность** программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность программы выражена в том, что она позволяет удовлетворять обусловленные юношеским возрастом потребности в физическом развитии, повышении уровня самоконтроля и самооценки.

**Цель программы:** привлечение подростков к самовоспитанию и саморазвитию, овладению способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий баскетболом.

В процессе реализации программы решаются следующие **задачи:**

**Обучающие задачи:**

- Обучение техники приемов и передач мяча в парах.
- Обучение основными приемами техники и тактики игры.
- Обучение ведению мяча.

**Развивающие задачи:**

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

**Воспитательные задачи:**

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

**Основные принципы построения программы:**

- учёт возрастных особенностей мальчиков и девочек;
- общее развитие с учётом индивидуальных возможностей и способностей;
- учёт степени физической подготовленности учащихся;
- систематичность и последовательность;
- поддержка и сохранение здоровья;

**Методы обучения:**

- Словесные методы: объяснения, указания, подача команд, беседа, устная инструкция, анализ проделанной работы.
- Наглядные методы:
  - наглядно-зрительные приемы (показ приемов передачи мяча)
  - использование наглядных пособий (схемы, видео)
  - имитация (подражание)
  - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь тренера)
- Практические методы:
  - повторение упражнений без изменений, с изменениями
  - тестирование
  - тренировка
  - игры, соревнования.

**Форма организации занятий:** групповая, индивидуальная, в парах, тройках.

**Возраст детей,** участвующих в реализации дополнительной общеразвивающей программы - 12 до 18 лет. Формирование групп происходит на свободной основе по желанию детей и подростков, не имеющих медицинских противопоказаний к занятию данным видом спорта.

**Сроки** реализации дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» – 1 учебный год.

**В группу принимаются все желающие, независимо от степени физической подготовленности, не имеющих медицинских противопоказаний к занятию данным видом спорта.**

**Формы занятий:**

- практическое занятие
- комбинированное занятие

**Режим занятий:** программа реализуется в общеобразовательном учреждении с сентября по май, 1 раз в неделю по 1 занятию.

**Учебный план дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»**

№ п/п	Название курса	Часов в неделю	Всего часов за год	Форма аттестации
1	Баскетбол	1	34	Итоговая игра

**Календарный учебный график**

Начало учебного года 01.09.2023

Окончание учебного года 24.05.2024

Продолжительность учебного года 34 учебных недели

Продолжительность учебных четвертей:

I четверть – 8 учебных недель;

II четверть – 8 учебных недель;

III четверть – 11 учебных недель;

IV четверть – 7 учебных недель.

Количество учебных дней в неделю - 5 дней.

Форма организации образовательного процесса: по четвертям.

Сроки и продолжительность каникул:

- каникулы с 28 октября по 6 ноября 2023 года (10 дней), начало второй учебной четверти – 7 ноября 2023 года;

зимние:

- каникулы с 30 декабря 2023 года по 8 января 2024 года (10 дней), начало третьей учебной четверти – 9 января 2024 года;

весенние:

- каникулы с 23 марта по 31 марта 2024 года (9 дней), начало четвертой учебной четверти – 1 апреля 2024 года.

летние:

- каникулы с 24 мая по 31 августа 2024 года.

27 апреля 2024 года (суббота) обучение по расписанию понедельника.

Нерабочие праздничные дни (в связи с государственными праздниками):

23 февраля 2024 года, 8 марта 2024 года, 1, 9, 10 мая 2024 года.

Сроки проведения промежуточной аттестации:

20. 05. 2024 – 23. 05. 2024

## **Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»:**

К концу обучения предполагается, что у воспитанников должны сформироваться следующие знания, умения и навыки:

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Данная программа реализует принципы физического совершенствования, преследует цель достижения высокого уровня силового развития и высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа». Специфика целей различных тренировок определяет и наличие различных форм занятий, систем и школ спортивного совершенствования.

В свою очередь их заинтересованность, положительная динамика физического развития, улучшение морально-этических и нравственных качеств, двигательного и психического развития находит живой отклик у педагога и вызывает стремление совершенствовать свою работу, стремиться к высокой результативности каждого воспитанника.

Учащиеся в конце обучения должны **знать**:

- основы истории развития баскетбола в России;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- правила игры в баскетбол, а также актуальные, вступившие в силу изменения в них, жесты и механику судей баскетбольного матча.
- основы тактики нападения и защиты;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

Учащиеся в конце обучения должны **овладеть**:

- техникой приема и передачи мяча, дриблингом-ведением мяча с различной высотой, частотой удара и с различной скоростью;
- техническим исполнением броска индивидуально для каждого исходя из физических, моторных и психологических качеств.

Учащиеся в конце обучения должны **уметь**:

- технически правильно осуществлять двигательные действия баскетбола, научиться использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать

упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физических упражнениях, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- выполнять нормативы общей и специальной физической подготовленности. Программа рассчитана на 34 учебных часа.

### **Способы определения результативности:**

- наблюдение;
- беседы индивидуальные и групповые;
- опрос;
- игра;
- включения обучающихся в деятельность по освоению программы, выполнение заданий.

Для фиксации результатов контроля используется диагностическая карта мониторинга результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе (Приложение 1), заполняемая 2 раза (декабрь, апрель) за период обучения по программе. Экспертом в оценке уровня освоения программы обучающимися выступает педагог.

Обработка и интерпретация результатов:

Каждый показатель мониторинга оценивается от 1 до 3 баллов: 1 балл – ниже базового уровня, 2 балла – базовый уровень, 3 балла – выше базового уровня.

Критерии оценки уровня результативности:

- 1 - 6 баллов – программа освоена на низком уровне (освоение обучающимся менее 50% содержания дополнительной общеразвивающей программы);

- 7-12 баллов – программа освоена на базовом уровне (освоение учащимся от 50% до 70% содержания дополнительной общеразвивающей программы);

- 13-18 баллов – программа освоена на высоком уровне (освоение обучающимся более 70% содержания дополнительной общеразвивающей программы).

## **ОПИСАНИЕ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»**

### **Организационно-педагогические условия:**

- спортивный зал для занятий баскетболом;
- спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);
- обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Данную программу реализуют педагоги, имеющие высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и

дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

#### **Методическое обеспечение программы:**

- Ноутбук с выходом в интернет.

#### **Список литературы**

- 1..Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ. / С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991 - 38 с.
2. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гат-мен, Т.Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007 - 303 с.
3. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук / А.М. Грошев. - Малаховка, 2005 - с.15.

#### **Рабочая программа курса «Баскетбол»**

##### **Содержание курса**

#### **1. Основные принципы построения тренировки- 2 часа.**

Теория. Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Знакомство с группой. Правила поведения в зале. Правила составления тренировочного комплекса упражнений. Питьевой режим во время тренировки. История развития баскетбола.

Практика. Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса. Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины. Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса. Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировки.

#### **2. Общая и специальная физическая подготовка – 8 часов**

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма. Гигиена, закаливание, режим дня и питание. Инструктаж по выполнению упражнений.

Практика. Общеразвивающие упражнения: с весом собственного веса, с партнером, с предметами. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Передвижение правым - левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста.

#### **3. Тактическая подготовка «Техника и тактика игры» – 24 часа**

Теория. Беседа о самоконтроле, оказании первой помощи при травмах. Техника и тактика игры.

Практика. Имитация защитных действий против игрока нападения. Ловля и передача мяча. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Прыжок вверх - вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами с разной скоростью в одном и в разных направлениях. Передвижение правым - левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Ловля и передача мяча. Передача одной рукой с шагом вперед. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля

катящегося мяча в движении. Ведение мяча. Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину с места. Штрафной. Итоговая игра.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Основные принципы построения тренировки	1	1	2
2.	Общая и специальная физическая подготовка	1	7	8
3.	Тактическая подготовка «Техника и тактика игры»	2	22	24
<b>Итого:</b>		<b>4</b>	<b>30</b>	<b>34</b>

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Дата	Коррекция
1.	Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Основные принципы построения тренировки.		
2.	Комплекс упражнений перед тренировкой		
3.	Общеразвивающие упражнения: с весом собственного веса, с партнером, с предметами		
4.	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).		
5.	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.		
6.	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.		
7.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.		
8.	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.		
9.	Передвижение правым - левым боком.		
10.	Передвижение в стойке баскетболиста.		
11.	Имитация защитных действий против игрока нападения.		
12.	Ловля и передача мяча		
13.	Передача одной рукой от плеча.		
14.	Передача одной рукой с отскоком от пола.		
15.	Передача одной рукой снизу от пола.		
16.	Ловля мяча после полуотскока.		
17.	Ловля высоко летящего мяча		
18.	Ловля катящегося мяча, стоя на месте.		
19.	Прыжок вверх - вперед толчком одной и приземлением на одну ногу		
20.	Передвижение приставными шагами с разной		

	скоростью в одном и в разных направлениях.		
21.	Передвижение правым - левым боком.		
22.	Передвижение в стойке баскетболиста.		
23.	Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения.		
24.	Ловля и передача мяча		
25.	Передача одной рукой с шагом вперед.		
26.	Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола.		
27.	Передача одной рукой снизу от пола в движении.		
28.	Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча.		
29.	Ловля катящегося мяча в движении.		
30.	Ведение мяча		
31.	Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.		
32.	Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину с места.		
33.	Штрафной.		
34.	Итоговая игра.		

## Методические материалы

### Подвижные игры

#### «Борьба за мяч»

Участвуют две команды по 2 человека в каждой. Игра проводится одновременно в разных местах площадки. Применяя разученные передачи, игроки передают мяч друг другу, удерживают или отнимают его, соблюдая правила игры в баскетбол.

#### «Вызов номеров с мячом»

Все игроки делятся на две команды. Внутри команд производится расчет по порядку номеров. На равном расстоянии от каждой из команд лежат по мячу. Учитель произвольно называет номер игрока. Названные номера выбегают, поднимают мячи и ведут его до обозначенной линии (расстояние до нее должно быть одинаковым для обеих команд), затем разворачиваются, с ведением мяча возвращаются и кладут мячи на исходную позицию. Победитель приносит своей команде 1 очко.

#### 25 передач

Все игроки делятся на пары и выстраиваются в шеренги на расстоянии не менее 10 м друг от друга. Перед каждой шеренгой проводится линия; можно построиться на боковых линиях баскетбольной площадки. Каждая пара должна выполнить 25 передач любым способом, не заступая за линию. Если мяч ударится о пол до нее, то игрок должен вывести мяч за линию, а потом произвести передачу. Выигрывает та пара, которая быстрее выполнит 25 передач.

## Рекомендации родителям

Для всеобщего и полного понимания детей и родителей о здоровом образе жизни, влиянии физической культуры на воспитание человека, понимание принципов игры в баскетбол предложить следующие рекомендации:

1. Просмотреть совместно правила игры в баскетбол.
2. Сформировать понимание правильного питания. Исключить из рациона питания напитки, содержащие красители, еду, содержащую специи и иные вредные вещества.
3. Осуществить совместные выезды на домашние игры БК «Иркут» и иные спортивные мероприятия в качестве болельщиков
4. Осуществлять помощь детям в освоении теоретического материала, изученного на учебно-тренировочных занятиях, предлагаемого данной программой.
5. Проявлять интерес к работе объединения.

## Инструкция

по требованиям безопасности при проведении занятий по баскетболу

### 1 Общие требования безопасности

1.1. Для занятий баскетболом спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

1.2. К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие инструктаж по охране труда;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

### 2 Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением тренера-преподавателя положить мячи так, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

### 3 Требования безопасности во время занятий

#### 3.1. При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

#### 3.2. Ведение мяча:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

#### 3.3. Передача:

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- следить за полетом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера; помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

#### 3.4. Бросок:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учащихся.

Во время игры обучающийся должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

#### 3.5. Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами.

### 4 Требования безопасности

#### 4.1. Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

5 По окончании занятий обучающийся должен:

#### 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

