

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Районный центр внешкольной работы» с. Вильгорт

Принято  
на педагогическом совете  
Протокол №7  
от 31 августа 2017 года

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБУДО  
«РЦВР» с. Вильгорт

  
Н.В. Шестакова  
приказом №53 от  
31 августа 2017 года



## Дополнительная общеразвивающая программа

### Баскетбол

Объединение «Баскетбол»

направленность:  
физкультурно-спортивная  
для учащихся 12-16 лет

1 год обучения

Составитель:  
Мария Алексеевна  
Морозова  
педагог дополнительного  
образования

с. Вильгорт  
2017

## **1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и соответствует концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), а так же порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008). Структура программы разработана в соответствии с приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».

Программа является модифицированной, разработана на основе типовой программы «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ» авторов Ю.М. Портнова, В.Г. Башкировой, В.Г. Луничкина, М.И. Духовного, А.Б. Мацака, С.В. Чернова, А.Б. Саблина.

### **Актуальность.**

Малоподвижный образ жизни современных школьников отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психическом развитии. Занятия в спортивной секции по баскетболу помогут в значительной степени восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысят работоспособность во время учебы.

Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровье формирующей функции, обеспечивающий эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемо для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола учащимися, актуализированного в здоровом стиле и жизни и в создании условий для профессионального самоопределения.

### **Новизна.**

Программа учитывает специфику школьного программного материала, является продолжением обучения в общеобразовательной школе на уроках физической культуры и дает дополнительные умения и навыки в обучении этой спортивной игре.

Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке у учащихся устойчивой внутренней мотивации к данному виду спорта.

В условиях школьного спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большей группы детей. Так же есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая 10-12 человек в группе. Особое внимание педагога уделяется подготовке учащихся к участию в районных соревнованиях в рамках круглогодичной спартакиады школьников.

### **Педагогическая целесообразность**

Настоящая программа направлена с одной стороны на занятие баскетболом как видом спорта, с другой стороны на формирование здорового образа жизни детей и подростков. Она имеет направленный, воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Баскетбол позволяет решить проблему занятости детей свободного времени, в пробуждении интереса у детей к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся при формировании

полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Программа «Баскетбол» предназначена для учащихся 12-16 лет и рассчитана на 1 год обучения.

**Цель программы:**

Развитие личностного потенциала учащегося, его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. овладение учащимися знаниями в области баскетбола и усвоения правил игры;
2. овладение учащимися основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по баскетболу;
3. усвоение учащимися элементарных знаний по личной гигиене;
4. всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости.

**Воспитательные:**

1. профилактика асоциального поведения;
2. воспитание патриотизма и трудолюбия;
3. ориентация на общечеловеческие ценности и поведения в соответствии с морально эстетическими нормами и правилами;
4. воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности.

**Развивающие:**

1. физическое совершенствование и развитие необходимых физических качеств: выносливости, быстроты, сообразительности, ловкости;
2. развитие самодисциплины, самоконтроля;
3. развитие волевых качеств спортсмена;
4. повышение общего уровня культуры;
5. укрепление здоровья и закаливание организма;
6. расширение спортивного кругозора детей;
7. овладение опытом соревновательной деятельности.

**Характеристика программы:**

тип программы - дополнительная общеразвивающая

направленность - физкультурно-спортивная

вид – модифицированная

**Организационно - педагогические основы обучения:**

В спортивную секцию «Баскетбол» принимаются ребята 12-16 лет, умеющие играть в баскетбол и желающие научиться, не имеющие медицинских противопоказаний, при наличии медицинской справки.

Сроки реализации Программы:	Кол-во Часов В неделю:	Время Одного Занятия:	Режим Занятий:	Кол-во Недель В учебном Году:	Кол-во Обуч-ся:	Кол-во Часов В год:
1 год	3 часа	3 часа	1 раз в неделю по 3 часа	36	12 чел.	108 ч.

**Форма организации обучения:**

командная, малыми группами, индивидуальная.

**Формы проведения занятий:** тренировочные, беседы, учебные игры, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, контрольные игры.

**Ожидаемый результат:**

Положительная динамика физического развития учащихся, совершенствование физических и психических качеств через обучение игре баскетбол.

**Формы контроля:**

- учебные игры;
- сдача контрольных нормативов;
- тесты на выполнение упражнений;
- участие в районных соревнованиях.

**Для успешной реализации данной программы необходимо:**

- наличие спортивного зала (занятия ведутся на базе МБОУ «Ыбская СОШ»);
- наличие спортивного инвентаря: баскетбольные мячи, щиты, кольца, стойки, для физической подготовки - скакалки, резиновые мячи.

## 2. Учебно-тематический план

№	Разделы программы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	1	2	3
2	Техническая подготовка.	15	48	63
3	Игровая подготовка.	-	30	30
4	Промежуточная аттестация.	-	9	9
5	Итоговое занятие.	-	3	3
Всего часов:		16	92	108

## 3. Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория:

Правила поведения на занятиях. Требования к спортивной форме. Гигиена. Правила техники безопасности. Предупреждение травм.

Практика:

Оценка физической и технической подготовленности учащихся.

2. Техническая подготовка.

Теория:

Понятие о технике игры. Повороты на месте, вперед, назад. Ловля мяча. Бросок в корзину.

Техника ведения мяча. Техника поворотов на месте. Ведение мяча с изменением направления. Штрафной бросок. Передачи в парах при движении. Броски по кольцу в прыжке.

Практика:

Техника игры в защите. Стойки защитника. Овладение мячом. Перехваты и выбивание мяча. Вырывание мяча на себя, скручиванием.

Техника игры в нападении. Передвижения, остановки, повороты. Ловля мяча: на месте, в движении, двумя руками, низко, высоко. Передачи мяча. Ведение мяча. Броски мяча в корзину.

3. Игровая подготовка.

Практика:

Учебные игры. Подготовка к районным соревнованиям. Участие в районных соревнованиях. Судейская подготовка. Судейская терминология.

4. Промежуточная аттестация.

Зачет.

5. Итоговое занятие.

Практика:

Подведение итогов работы за учебный год: учебная игра.

#### **4. Методическое обеспечение программы.**

Учебно-тренировочное занятие состоит из 3 частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть - это разминка, в ходе которой педагог занимается с ребятами общей физической подготовкой (бег с высоким подниманием колен, бег с захлестом голени, бег спиной вперед, приставные шаги, выпрыгивание, многоскоки). Основная часть занятия - это обучение ребят приемам игры в баскетбол. Сущность игры в баскетбол состоит в стремлении игроков забросить мяч в корзину противника большее количество раз в установленное правилами время. Успех игры во многом зависит от мастерства передач мяча в быстроменяющихся игровых обстановках, от быстроты оценки ситуации при выборе партнера, находящегося в лучшем положении для атаки, от выбора времени и точности передачи мяча для продолжения атаки без дополнительной обработки мяча. Заключительная часть - подведение итогов занятия. При обучении игровым приемам могут быть использованы методы обучения: рассказ, показ, объяснение. Цель объяснения заключается в том, чтобы обучающиеся поняли основное назначение изучаемого игрового приема, особенности и технику его выполнения, а также его тактическое назначение.

Ведение мяча - один из основных приемов техники нападения в баскетболе. Это единственный способ передвижения по площадке баскетболиста, владеющего мячом. Игрок должен уметь вести мяч и левой и правой рукой. Для совершенствования ведения мяча можно использовать различные эстафеты и подвижные игры.

Для объяснения нового материала используются такие методы обучения:

- метод расчлененного упражнения с последовательным объединением частей в целое;

- метод целостного упражнения с избирательным выполнением деталей.

Первый метод используют при условии, если действие поддается расчленению на относительно самостоятельные элементы - разбег, прыжок, бросок мяча, отбивание мяча. Второй метод наиболее приемлем при обучении различным перемещениям. Для более углубленного усвоения пройденного материала целесообразно давать обучающимся дополнительные упражнения на развитие прыгучести, гибкости, силы, выносливости, различные упражнения с мячом.

**К концу обучения ребята:**

- овладеют техникой передвижения, остановками, поворотами;

- освоят взаимодействие игроков;

- узнают терминологию судей, игры, правила игры;

- примут участие в школьных и районных соревнованиях по баскетболу.

- узнают технику и тактику игры.

## Этапы педагогического контроля

Вид контроля	Цель контроля	Содержание контроля	Форма контроля
Вводный	Проверить физическую подготовку учащихся	ОФП	Сдача контрольных нормативов
Текущий	Проверить изменения физической подготовки	ОФП	Сдача контрольных нормативов
Текущий	Проверить подготовленность учащихся	Соревнования	Выезд на соревнования
Промежуточная аттестация	Проверить знания о виде спорта, техническую подготовку, физическую подготовку	Теоретические знания, техническая подготовка, физическая подготовка (ОФП)	Зачет

### Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года, в рамках 36 учебных часов.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет состоит из трех частей:

- Сдача нормативов по ОФП: бег 3\*10 м, прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места;
- Тесты на техническую подготовку: ловля и передача мяча в тройках в движении, ловля и передача мяча в парах на месте, броски по кольцу;
- Тестирование по теории.

### Зачетные задания

Для мальчиков:

№	Упражнение	баллы	Возрастные группы				
			12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
1	Бег 3*10 м, с	5	7,3 и ниже	7,0 и ниже	6,8 и ниже	6,6 и ниже	6,4 и ниже
		4	7,4-7,8	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,5-6,9
		3	7,9-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,2-7,6	7,0-7,3
		2	8,4-8,8	8,1-8,5	7,9-8,3	7,7-8,1	7,5-8,0
		1	8,9 и выше	8,6 и выше	8,4 и выше	8,2 и выше	8,2 и выше
2	Прыжок в длину с места, см	5	211 и выше	226 и выше	236 и выше	251 и выше	260 и выше
		4	196-210	211-225	221-235	236-250	240-251
		3	181-195	196-210	206-220	221-235	230-239
		2	166-180	181-195	191-205	206-220	210-238
		1	165 и ниже	180 и ниже	190 и ниже	205 и ниже	208 и ниже

3	Прыжок в высоту с места, см	5	55 и выше	60 и выше	64 и выше	67 и выше	70 и выше
		4	48-54	53-59	57-63	60-66	63-69
		3	41-47	46-52	50-56	53-59	56-62
		2	34-40	39-45	43-49	46-52	55-49
		1	33 и ниже	38 и ниже	42 и ниже	45 и ниже	48и ниже
4	Ловля и передача мяча в тройках в движении	5	9	10	12	14	16
		4	7	9	11	13	15
		3	6	8	10	12	14
		2	5	7	9	11	13
		1	4	6	8	10	12
5	Ловля и передача мяча в парах на месте	5	12	14	16	18	20
		4	10	12	14	16	18
		3	8	10	12	14	16
		2	6	8	10	12	14
		1	4	6	8	10	12
6	Броски по кольцу (попадания из 10)	5	6	8	9	10	10
		4	5	7	8	9	9
		3	4	6	7	7	8
		2	3	5	6	6	7
		1	2	4	5	5	6
7	Ответы на теоретические вопросы (из 10)	5	10	10	10	10	10
		4	8	8	8	8	8
		3	6	6	6	6	6
		2	4	4	4	4	4
		1	3	3	3	3	3

Для девочек:

№	Упражнение	баллы	Возрастные группы				
			12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
1	Бег 3*10 м, с	5	7,5 и ниже	7,3 и ниже	7,0 и ниже	6,8 и ниже	6,7и ниже
		4	7,7-7,9	7,4-7,6	7,2-7,5	6,9-7,3	6,8-7,0
		3	8,0-8,5	7,7-8,2	7,6-7,9	7,4-7,8	7,1-7,5
		2	8,6-8,9	8,3-8,8	8,0-8,5	7,9-8,3	7,6-8,1
		1	9,0 и выше	8,9 и выше	8,6 и выше	8,4 и выше	8,4 и выше
2	Прыжок в длину с места, см	5	209 и выше	224 и выше	234 и выше	248 и выше	257 и выше
		4	194-208	209-223	219-233	234-247	238-256
		3	178-193	194-208	204-218	219-233	228-237
		2	166-177	178-193	188-203	204-218	212-227
		1	163 и ниже	177 и ниже	187 и ниже	203 и ниже	211 и ниже
3	Прыжок в высоту с места, см	5	53 и выше	58 и выше	62 и выше	65 и выше	68 и выше
		4	46-52	51-57	55-61	59-64	61-67
		3	39-45	43-50	48-54	51-58	54-60
		2	33-38	37-42	41-47	44-50	49-53
		1	32 и ниже	36 и ниже	40 и ниже	43 и ниже	48 и ниже

4	Ловля и передача мяча в тройках в движении	5	9	10	12	14	16
		4	7	9	11	13	15
		3	6	8	10	12	14
		2	5	7	9	11	13
		1	4	6	8	10	12
5	Ловля и передача мяча в парах на месте	5	12	14	16	18	20
		4	10	12	14	16	18
		3	8	10	12	14	16
		2	6	8	10	12	14
		1	4	6	8	10	12
6	Броски по кольцу (попадания из 10)	5	6	8	9	10	10
		4	5	7	8	9	9
		3	4	6	7	7	8
		2	3	5	6	6	7
		1	2	4	5	5	6
7	Ответы на теоретические вопросы (из 10)	5	10	10	10	10	10
		4	8	8	8	8	8
		3	6	6	6	6	6
		2	4	4	4	4	4
		1	3	3	3	3	3

#### Теоретический тест

1. Что такое баскетбол?

Баскетбол – это спортивная командная игра, в которой мяч забрасывают руками в корзину – кольцо с сеткой, укрепленное на специальном щите.

2. Как подсчитываются очки?

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

1 очко – штрафной бросок;

2 очка – бросок со средней или близкой дистанции (ближе трехочковой линии);

3 очка – бросок из-за трехочковой линии на расстоянии 6 м 75 см

3. Сколько игроков в каждой команде?

Каждая команда состоит из 10 игроков, один из которых является капитаном. В со-ревнованиях, где команде предстоит провести более 5 матчей, число игроков может быть уве-личено до 12. В игровое время на площадке могут находиться 5 игроков каждой команды.

4. Права и обязанности капитана?

Капитан является представителем своей команды и контролирует ее игру. Он может обратиться к судье с вопросами, связанными с толкованием правил или получением необходимой информации, при условии, что делается это в корректной форме. Никто из других игроков не может обращаться к судье. Если капитан команды по-кидает площадку, он обязан сообщить старшему судье, кто из игроков остается за него.

5. Сколько длится игра?

Игра состоит из четырех периодов по 10 минут с перерывами по 2 минуты. Продолжительность перерыва между половинами игры – 15 минут. Если счет ничейный по окончании четвертого периода, игра продлевается на дополнительный период продолжительностью 5 минут или на столько периодов по 5 минут, сколько необходимо, чтобы нарушить равновесие в счете. Команды должны поменяться корзинами перед третьим периодом. Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих.

6. В каких случаях в баскетболе применяют термины «живой мяч» и «мертвый мяч»?

«Живой мяч» – судья готов к розыгрышу спорного броска, готов передать мяч игроку для штрафного броска; мяч находится в руках игрока, готового к его вбрасыванию из-за пределов игровой площадки; «мертвый мяч» – мяч вышел из игры (заброшен в кольцо, не введен в игру соперником, находится в руках судьи перед спорным или штрафным броском, после любого сигнала судьи на остановку игры).

7. Какие действия включает в себя техника нападения в баскетболе?

Ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты, ловлю мяча, передачу мяча, ведение мяча, броски мяча.

8. Какие составляющие включает в себя техника защиты в баскетболе?

Технику передвижений и технику отбора мяча.

9. Какая нога считается опорной и ее нельзя отрывать от земли?

Та, которая первой коснулась пола при остановке. Если останавливаешься в прыжке и обе ноги одновременно коснулись пола – они обе опорные.

10. Назовите наиболее важные тактические задачи, которые необходимо решать во время игры в баскетбол.

Успешное применение ранее изученных и освоенных технических приемов во взаимодействии с игроками команды в зависимости от игровой обстановки; умение быстро находить и создавать выгодные для своей команды игровые ситуации.

**Уровни освоения программы:**

Высокий уровень: 28-35 баллов

Средний уровень: 27-20 баллов

Низкий уровень: 19 и менее баллов

## 5. Использованная литература.

1. «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ» авторов Ю.М. Портнова, В.Г. Башкировой, В.Г. Луничкина, М.И. Духовного, А.Б. Мацака, С.В. Чернова, А.Б. Саблина 2004г.
2. «Баскетбол для юниоров» - П. Баррел, П. Патрик, 2007г.
3. «Мини-баскетбол в школе» - Ю.Ф. Буйлин, Ю.И. Портных, 1996г
4. «Баскетбол. Теория и методика обучения» - Д.И. Нестеровский, 2004г
5. «Подвижные игры в системе подготовки баскетбола» - Е. А. Чернова 2002г.
6. «Официальные правила баскетбола» - инфобаскет, 2010г.
7. «Баскетбол. Секреты мастерства» - А.Я. Гомельский, 1997г.
8. «Баскетбол. Начальный этап обучения» - В.В. Кузин, С.А. Полиеский, М.ФиС 1999г.
9. «Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков» - НИК М.Сортэл 2002г.
10. «Все о тренировке юного баскетболиста» - Б. Гатмен, Т. Финнеган, М.АСТ 2007г.
11. «Баскетбол. Навыки и упражнения» - В. Джерри, Д. Мейер, М.АСТ, 2006г.
12. «Баскетбол. Азбука спорта» - Л.В. Костикова, М. ФиС, 2002г.
13. «Баскетбол. Книга для учащихся» - А.Д. Леонов, А.А. Малый, Киев, 1889г.
14. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию» - Минск, «Высшая школа.», 1994г.