

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»

*Автор-составитель: А.Н. Беляев,  
педагог дополнительного образования,  
муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 48» г. Ярославль*

### Пояснительная записка

*Актуальность* программы определяется тем, что она обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. К тому же, она направлена на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу.

*Направленность* программы: физкультурно-спортивная.

*Цель* программы: физическое воспитание личности, получение обучающимися начальных знаний о физической культуре и спорте, в частности баскетбола, выявление одаренных детей.

*Задачи* программы:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях баскетболом;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в баскетболе;
- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в частности баскетбола.

*Категория обучающихся* - возрастная группа 14-17 лет.

Количество детей в группе от 12 до 15 человек.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в группу зачисляются дети, не имеющие медицинских противопоказаний, желающие заниматься баскетболом независимо от их одарённости, способности, уровня физического развития и подготовленности.

*Срок реализации:* 1 год.

*Условия реализации образовательной программы*

Форма обучения – очная.

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа по 45 минут (в итоге 144 учебных часов).

Реализации образовательной программы осуществляется на спортивных площадках с учетом материально-технических возможностей образовательной организации.

Теоретические занятия могут полностью или частично проводиться в форме бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Основными формами практических занятий являются тренировочный процесс с использованием разнообразных спортивных игр (футбол, волейбол, ручной мяч и пр.) и соревновательная деятельность. Их содержание разнообразно за счет использования упражнений, эстафет, подвижных игр, в которых активно принимают участие все занимающиеся.

В качестве домашнего задания учащимся рекомендовано выполнять утреннюю гимнастику, применять водные процедуры, выполнять задания преподавателя по самостоятельному повышению уровня своей физической подготовленности и совершенствованию в отдельных элементах техники.

*Ожидаемые результаты освоения образовательной программы*

1. Результаты теоретической подготовки обучающихся:

- знание истории развития баскетбола;
- знание места и роли баскетбола в современном обществе;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания.

2. Результаты общей и специальной физической подготовки обучающихся:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий баскетболом.
- развитие двигательных способностей в соответствии со спецификой баскетбола.

3. Результаты технической и тактической подготовки обучающихся:

- овладение основами техники и тактики баскетбола;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в баскетболе;
- знание требований техники безопасности при занятиях баскетболом;

4. Результаты соревновательной деятельности обучающихся:

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по баскетболу;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами баскетбола.

Форма промежуточной аттестации – участие в соревнованиях.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов	Количество		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка	4	-	4
2	Общая и специальная физическая подготовка	-	56	56
3	Техническая и тактическая подготовка	8	52	60
4	Соревновательная деятельность	2	16	18
5	Аттестация	-	6	6
Итого:		14	130	144

### Календарный учебный график (заполняется на конкретный учебный год)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1								
2								

### Содержание образовательной программы

#### ***Раздел 1 «Теоретическая подготовка»***

*Тема 1.1. «Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом»*

*Теория:* История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола. Техника безопасности в спортивном зале.

*Тема 1.2. «Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм»*

*Теория:* Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

*Тема 1.3. «Основы здорового образа жизни»*

*Теория:* Режим дня, основы закаливания организма. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

*Тема 1.4. «Основы здорового питания»*

*Теория:* Углеводы, белки, жиры. Витамины. Энергоемкость продуктов.

#### ***Раздел 2 «Общая и специальная физическая подготовка»***

*Тема 2.1. «Общая физическая подготовка»*

*Практика:* Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.

*Тема 2.2. «Специальная физическая подготовка»*

*Практика:* Упражнения для развития быстроты передвижения. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения для

увеличения высоты прыжка. Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).

### ***Раздел 3 «Техническая и тактическая подготовка»***

#### ***Тема 3.1. «Техническая подготовка»***

*Теория:* Необходимое оборудование для игры в баскетбол. Стандарты баскетбольного оборудования. Разметка площадки. Назначение спортивного инвентаря и его использование в игре.

#### ***Практика:***

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Техника нападения: броски по кольцу, передачи, ведение мяча. Старты, остановки, повороты, финты, прыжки, рывки. Согласование индивидуальных приемов нападения в групповых взаимодействиях.

Техника защиты: защитная стойка, передвижения в защите.

*Прим.:* уровень выполнения движений зависит от технической подготовленности обучающегося (приложение 1).

#### ***Тема 3.2. «Тактическая подготовка»***

*Теория:* Просмотр учебных видеоматериалов, видеозаписей игр. Анализ технических и тактических действий, разбор ошибок.

*Практика:* Тактика нападения: быстрый прорыв, нападение против личной защиты, нападение против смешанной защиты, нападение против прессинга.

Тактика защиты: согласование индивидуальных приемов игры в защите при групповых взаимодействиях нападающих. Защита при численном превосходстве нападающих. Защита при численном превосходстве защитников. Командная защита. Защита прессингом. Защита зонным прессингом.

*Прим.:* уровень выполнения движений зависит от тактической подготовленности обучающегося (приложение 2).

### ***Раздел 4 «Соревновательная деятельность»***

*Теория:* Основные правила игры в баскетбол. Положение о соревнованиях. Формула турнира.

*Практика:* Инструкторская и судейская практика на школьных соревнованиях по баскетболу. Участие в межшкольных соревнованиях по баскетболу Заволжского района и города Ярославля.

## **Контрольно-измерительные материалы аттестации**

Проверка умений и навыков проходит на каждом занятии путем выполнения изученных элементов баскетбола. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов два раза в год (октябрь и апрель), участия в соревнованиях по баскетболу в Спартакиадах школьников района, округа и города, участия в других турнирах.

### **Контрольные нормативы**

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
<b>Бег на 20 м (с)</b>						
14	3,4	3,5–3,8	3,9–4,1	3,7	3,7–4,0	4,1–4,3
15	3,4	3,5–3,7	3,8–4,0	3,6	3,7–3,9	4,0–4,2
16	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2
17	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2
<b>Высота подскока (см)</b>						
14	48	43–47	39–42	45	39–44	34–38
15	54	48–53	41–47	46	40–45	35–39
16	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40
17	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40
<b>Бег на 60 м (с)</b>						
14	8,4	8,5–9,0	9,1–9,5	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
15	8,3	8,4–8,9	9,0–9,2	8,8	8,9–9,4	9,5–10,2
16	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9
17	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9
<b>Ведение мяча на 20 м (с)</b>						
14	8,7	8,8–9,3	9,4–9,6	9,4	9,5–10,0	10,1–10,7
15	8,2	8,3–8,8	8,9–9,3	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
16	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8–10,4
17	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8–10,4
<b>Штрафные броски (из 10 раз)</b>						
14	6	4–5	3	5	4	3
15	7	5–6	4	6	4–5	3
16	7	5–6	4	6	4–5	3
17	7	5–6	4	6	4–5	3
<b>Броски в движении после ведения (из 5 раз)</b>						
14	4	4	3	4	2–3	1
15	5	4–5	3	5	3–4	2
16	5	4–5	3	5	3–4	2
17	5	4–5	3	5	3–4	2
<b>Броски с точек (из 20 раз)</b>						
14	12	9–11	7–8	10	7–9	6
15	14	10–13	7–9	11	8–10	7
16	14	10–13	7–9	11	8–10	7
17	14	10–13	7–9	11	8–10	7

Бег на 20 м и 60 м выполняется с высокого старта.

Для измерения высоты подскока обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50×50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

При ведении мяча на 20 м обучающийся ведет мяч ведущей рукой. Помимо фиксации времени дается экспертная оценка техники выполнения ведения.

## **Обеспечение программы**

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

Программа составлена на основе положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (далее — положение) в МОУ «Средняя школа № 48» в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

4. Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»

6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

7. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

8. Приказ Департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 № 19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области» (в ред. приказа от 27.12.2019 № 47-нп)

9. Устав учреждения.

- обеспечение методическими видами продукции (разработки игр, планирование бесед, походов, экскурсий, конкурсов, конференций и т.д.);

- рекомендации по проведению лабораторных и практических работ, по постановке экспериментов или опытов и т.д.;

- дидактический и лекционный материалы, методики по исследовательской работе, тематика опытнической или исследовательской работы и т.д.

Методика реализации программы предполагает соблюдение принципов физического воспитания:

1) общеметодических:

- принцип сознательности и активности,
- принцип наглядности,
- принцип доступности и индивидуализации;

2) специфических:

- принцип непрерывности процесса физического воспитания,
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха,
- принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий,
- принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок,
- принцип возрастной адекватности.

В ходе занятий баскетболом используются следующие методы:

- словесный метод (рассказ, объяснение, описание, команды и распоряжения, указание, беседа и разбор);
- наглядный метод (непосредственный, опосредованный и наглядного прочувствования);
- метод строго регламентированного упражнения (обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств);
- игровой метод;
- соревновательный метод.

### ***Материально-техническое обеспечение программы***

Занятия проводятся на базе двух школьных спортивных залов (24×12 м), уличных баскетбольных площадок с травяным и асфальтовым покрытием.

*Перечень спортивного инвентаря и оборудования:*

Мячи баскетбольные:

- размер 7 – мяч для юношей среднего и старшего школьного возраста весом 567-650 гр. и длиной окружности 750-780 мм;
- размер 6 – мяч для девушек среднего и старшего школьного возраста весом 500-540 гр. и длиной окружности 720-740 мм;
- размер 5 – мяч для игры в мини-баскетбол (для обучающихся в возрасте от 9 до 12 лет) весом 470-500 гр. и длиной окружности 690-710 мм;
- размер 3 – для обучающихся на ступени начального общего образования весом 300-330 гр. и длиной окружности 560-580 мм.

Мяч должен быть накачен до такой степени воздушного давления, чтобы при падении на игровую площадку с высоты 180 см, измеренной от нижней поверхности мяча, он отскакивал на высоту не менее чем 120 см и не более чем 140 см, измеренную до верхней поверхности мяча.

Щиты баскетбольные (могут быть изготовлены из влагостойкой ламинированной фанеры, оргстекла, акрила, поликарбоната разной толщины).

Баскетбольные щиты должны быть надежно прикреплены на стойку, стену. Все элементы крепления должны присутствовать. Не должно быть никаких трещин, сколов.

Баскетбольная сетка

Кольца баскетбольные (корзины должны крепиться согласно техническим требованиям).

Манишки разного цвета.

Барьеры для прыжков

Скакалки гимнастические

Фишки

Секундомер

Мяч для футбола, волейбола, гандбола.

Мячи для большого тенниса.

### ***Информационное обеспечение программы***

*Список информационных источников, рекомендуемых для использования педагогами при реализации образовательной программы:*

1. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). Москва, 1997. – 476 с.

2. Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. - Гранд Фаир, 2002. - 352 с.

3. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 136 с.

4. Лепешкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры. - М.: Советский спорт, 2013. 98 с.

5. Морган Вуттен Как добиться успеха в подготовке баскетболистов. - М.: Дивизион, 2008. - 400 с.

6. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –: Издательский центр «Академия», 2008. - 336 с.

7. Пайе Б., Пайе П. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных. - М.: дивизион, 2008. - 352 с.

8. Портных, Ю.И. Игры в тренировке баскетболистов. Учебно-методическое пособие / Ю.И. Портных, Б.Е. Лосин, Л.С. Кит, Н.В. Луткова, Л.Н. Минина - СПб: СПб. ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, изд-во «Шатон», 2002 - 66с.

9. Швайко Л.Г. Развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в V-VII классах: метод. пособие для учителей физ. культуры, руководителей спорт. секций, студентов физкультурных специальных вузов. - Минск, 2008. - 112 с.

10. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учебно-методическое пособие. - СПб.: СПГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. - 77 с.

*Список информационных источников, рекомендуемых для использования обучающимися при реализации образовательной программы:*

1. Баскетбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2013. - 56 с.
2. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001. - 176 с.

Приложение 1

**Перечень технических действий обучающегося в зависимости от уровня его подготовленности**

*Техника нападения*

Приемы игры	Уровень подготовки		
	стартовый	базовый	продвинутый
<i>Броски по кольцу</i>			
Бросок двумя руками снизу	+		
Бросок одной рукой снизу	+	+	+
Бросок двумя руками с места	+	+	
Бросок одной рукой с места	+	+	+
Бросок в прыжке			+
Добивание			+
<i>Передачи</i>			
Передача двумя руками от груди	+	+	+
Передача двумя руками с отскоком от пола	+	+	+
Передача двумя руками от плеча	+	+	+
Передача двумя руками сверху	+	+	+
Передача двумя руками снизу	+	+	+
Передача одной рукой от плеча	+	+	+
Передача крюком		+	+
Передача одной рукой снизу		+	+
Передача толчком			+
Передача одной рукой с отскоком от пола		+	+
Передача одной рукой за спиной			+
Откидка	+	+	+
<i>Ведение мяча</i>			
Высокое (скоростное) ведение	+	+	+
Ведение на месте и в движении	+		
Низкое ведение с укрыванием мяча		+	+
Ведение с изменением темпа		+	+
Ведение с изменением направления	+	+	+
Ведение с поворотом кругом		+	+
Перевод мяча перед собой с шагом в сторону	+	+	+
Перевод мяча за спиной		+	+
<i>Работа ног и другие навыки игры в нападении</i>			

Старты	+	+	
Стойки	+		
Передвижения	+		
Остановки	+	+	
Повороты	+	+	+
Обманные движения или финты	+	+	+
Техника специальных финтов (вблизи корзины)			+
Прыжки	+	+	+
Рывки	+	+	+
Индивидуальное нападение без мяча		+	+
<i>Согласование индивидуальных приемов нападения в групповых взаимодействиях</i>			
Передача и рывок	+	+	+
Изменение направления движения	+	+	+
Обман			+
Внутренний заслон			+
Наружный заслон			+
Боковой заслон			+
Обратный заслон			+
Задний заслон			+
Двойной заслон			+
Поворот кругом с выходом после остановки			+

### *Техника защиты*

Приемы игры	Уровень подготовки		
	стартовый	базовый	продвинутый
<i>Защитная стойка</i>			
Стойка с выставленной вперед ногой	+	+	+
Параллельная стойка	+	+	+
<i>Работа ног и передвижение в защите</i>			
Передвижение приставными шагами	+	+	+
Бег спиной вперед	+	+	+
Поворот кругом для восстановления защитной позиции		+	+
Противодействие игроку с мячом	+	+	+
Противодействие игроку без мяча		+	+
Защитное блокирование при борьбе за отскочивший от щита мяч			+
Подбор мяча в защите при неудачном броске			+
Перехваты		+	+
Выбивание мяча у нападающего во время ведения	+	+	+
Согласование индивидуальных приемов в			+

групповых взаимодействиях			
---------------------------	--	--	--

Приложение 2

**Перечень тактических действий обучающегося в зависимости от  
уровня его подготовленности**

***Тактика нападения***

Приемы игры	Уровень подготовки		
	стартовый	базовый	продвинутый
Быстрый прорыв			+
Нападение против личной защиты			+
Нападение против смешанной защиты			+
Нападение против прессинга			
Нападение против личного прессинга		+	+
Нападение против зонного прессинга			+

***Тактика защиты***

Приемы игры	Уровень подготовки		
	стартовый	базовый	продвинутый
<i>Согласование индивидуальных приемов игры в защите при групповых взаимодействиях нападающих</i>			
Защита против заслонов			+
<i>Защита при численном превосходстве нападающих</i>			
Двое против одного			+
Трое против одного			+
Трое против двоих			+
Четверо против двоих			+
Четверо против троих			+
Пятеро против четверых			+
<i>Защита при численном превосходстве защитников</i>			
Групповой отбор			+
Защита против первой передачи при быстром прорыве			+
Защита против вбрасывающего игрока при введении мяча в игру из-за пределов площадки			+
<i>Командная защита</i>			
Личная защита	+	+	+
Плотная личная защита		+	+
Оттянутая личная защита		+	+
Личная защита с групповым отбором мяча			+
Личная защита с переключениями			+

<i>Защита прессингом</i>			
Защита личным прессингом	+	+	+
<i>Защита зонным прессингом</i>			
Расстановка 1–2–1–1 на 3/4 или по всей площадке			+
Смена системы защиты при зонном прессинге 1–2–1–1 по всей площадке			+
Зонный прессинг 1–2–1–1 на половине площадки			+
Зонный прессинг в расстановке 2–2–1			+
Расстановка 1–3–1			+