

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 152
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

решением педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2018

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школа № 152

 Р.Ю.Клименко

Приказ № 149-0-0 от 30.08.2018



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

Возраст учащихся: 11-17 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Добрынин Александр Александрович
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность: Физкультурно-спортивная.
Базовый уровень освоения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена в соответствии с нормативными правовыми документами: Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р; Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008; Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию, утвержденными Распоряжением комитета по образованию СПб от 01.03.2017 № 617-р.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение обучающимися образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а через заинтересованность учащихся в баскетболе есть возможность мотивировать их к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой. Для игры характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию движений. Баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективным средством укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни и в самостоятельных формах занятий физической культурой.

Адресат программы: Возраст учащихся по программе – **11-17 лет.**

Цель программы- развитие физических качеств, совершенствование двигательных навыков и формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью через занятия баскетболом.

Задачи:

Обучающие:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в баскетболе;
- освоение знаний о баскетболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой игры в защите и нападении;
- овладение техникой бросков по кольцу различными способами;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ловли и передачи мяча;
- овладение техникой передвижений, остановок и поворотов;
- освоение техникой тактических приемов;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;

- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Формы обучения:

- групповая,
- фронтальная.

Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Условия реализации программы

Срок реализации – 2 года

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа.

Допуск к занятиям на основании заключения врача об отсутствии противопоказаний к занятиям баскетболом.

Виды контроля учащихся:

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся.
2. Викторины по типу: «Веселые старты».
3. Контрольные и товарищеские игры.

Формы подведения итогов:

- дружеская встреча;
- показательные игры и соревнования.

Планируемые результаты

Личностные:

- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий по баскетболу;
- Мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

Метапредметные результаты:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;
- Получают понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
- Овладеют сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

Предметные результаты:

- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу;
- Приобретут опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- С могут организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- Получат умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;
- Смогут планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга.

Учебный план первого года обучения

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»

Название образовательной программы

№ п/п	Тема раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Формирование группы. Вводное занятие.	4	4	-	Входной, беседа
2.	Развитие баскетбола в России. Терминология элементов баскетбола.	4	4	-	опрос
3.	Строение и функции организма человека.	4	4	-	опрос
4.	Профилактика травматизма на занятиях баскетболом.	4	3	1	опрос
5.	ОФП. Обще-подготовительные упражнения.	24	4	20	занятие-игра
6.	СФП. Специально-подготовительные упражнения.	23	4	19	занятие-игра
7.	Тактическая подготовка.	20	4	16	занятие-игра
8.	Техническая подготовка.	25	4	21	занятие-игра
9.	Игровая подготовка и судейская практика.	20	2	18	занятие-игра, соревнование
10.	Соревновательная подготовка.	8		8	занятие-игра, соревнование
11.	Контрольные нормативы.	6	-	6	зачет
12.	Итоговое занятие.	2	-	2	зачет
	Всего часов:	144	33	111	

Учебный план второго года обучения

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»

Название образовательной программы

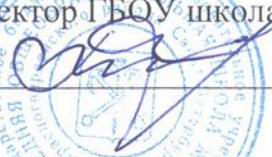
№ п/п	Тема раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	Входной, беседа
2.	Развитие баскетбола за	4	4	-	опрос

	рубежом.				
3.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.	4	4	-	опрос
4.	Анализ игровых ситуаций с использованием ТСО.	6	2	4	опрос
5.	Правила соревнований.	4	2	2	занятие-игра
6.	ОФП. Обще подготовительные упражнения.	22	2	20	занятие-игра
7.	СФП. Специально подготовительные упражнения.	22	2	20	занятие-игра
8.	Тактическая подготовка.	20	2	18	занятие-игра
9.	Техническая подготовка.	24	4	20	занятие-игра
10	Игровая подготовка и судейская практика.	20	2	20	занятие-игра, соревнование
11	Соревновательная подготовка.	10	-	10	занятие-игра, соревнование
12	Контрольные нормативы.	6	-	6	зачет
13.	Итоговое занятие.	2	-	2	зачет
	Всего часов:	144	26	118	

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 49-а от 30.08.2018

Директор ГБОУ школа № 152


Р.Ю.Клименко



Календарный учебный график на 2018- 2019 учебный год
Педагога Добрынина А.А.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебный часов	Режим занятий
2 год	04.09.2018	28.05.2019	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

**Оценочные и методические материалы
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Баскетбол»**

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Контрольные нормативы (приложение 1, 2)
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Положение о соревнованиях по баскетболу
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.
- Журналы и справочники на электронных носителях.

3.ЭОР

<http://eor-np.ru/node/209>

http://video-uroki-online.com/sport/basketbol/basketbol_u4imsja_azam_legko/

Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режимом;
- форма для занятий по баскетболу;
- щиты с кольцами (2 комплекта);
- дополнительные щиты с кольцами (не менее 4 комплектов);
- мячи баскетбольные (№ 5 – 15 шт., № 6 – 15 шт., № 7 – 15 шт.);
- насос ручной или ножной;
- иглы для насоса;
- стойки для обводки (8 шт.);
- гимнастические скамейки (4 шт.);
- мячи набивные (2 кг, 3 кг, 5 кг)
- маты гимнастические;
- рулетка;
- секундомер;
- свисток.

Список литературы для учащихся

1. Дрюэт Д., Мэйсон П. Баскетбол. Спорт для начинающих. – М.: Издательство АСТ- Астрель, 2002.
2. Костикова Л. В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001.
3. Спортивные игры. Том 1/ Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002 .

4. Спортивные игры. Том 2/ Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Центр Академия, 2004.
5. Что такое ... Баскетбол.- Издательство: Урал ЛТД, 2005.

Список литературы для педагога.

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - К.: Олимпийская литература, 2002.
2. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
3. Найменова Э.Б. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.

Приложение 1

Контрольные нормативы.

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 20 м (сек.)						
10	4,1	4,2–4,3	4,4–4,7	4,1	4,2–4,4	4,5–4,7
11	3,9	4,0–4,1	4,2–4,3	4,0	4,1–4,3	4,4–4,6
12	3,8	3,9–4,2	4,3–4,4	3,9	4,0–4,3	4,4–4,6
13	3,4	3,5–3,9	4,0–4,2	3,8	3,9–4,2	4,3–4,5
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
Высота подскока (см)						
10	33	27–33	22–26	33	27–32	21–26
11	38	33–37	28–32	36	31–35	26–30
12	41	35–40	30–34	41	35–40	29–34
13	44	39–43	34–38	43	37–42	31–36
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
Бег на 60 м (сек.)						

10	9,9	10,0–10,4	10,5–11,0	10,7	10,8–11,5	11,6–12,3
11	9,5	9,6–10,0	10,1–10,6	10,1	10,2–10,7	10,8–11,3
12	9,3	9,4–9,8	9,9–10,2	9,7	9,8–10,5	10,6–11,2
13	8,5	8,6–9,1	9,2–9,6	9,3	9,4–9,9	10,0–10,9
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

Примечание. Бег на 20 м и 60 м выполняется с высокого старта. Для измерения высоты подскока обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50 х 50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Ведение мяча на 20 м (сек.)						
10	10,6	10,7–11,1	11,2–11,7	11,0	11,1–11,6	11,7–12,2
11	9,7	9,8–10,3	10,4–10,9	10,5	10,6–11,0	11,1–11,5
12	9,5	9,6–10,1	10,2–10,6	10,4	10,5–11,0	11,1–11,5
13	9,1	9,2–9,6	9,7–9,9	9,6	9,7–10,2	10,3–10,9
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
Штрафные броски (из 10 раз)						
10	–	–	–	–	–	–
11	5	4	3	4	3	2
12	5	4	3	4	3	2
13	6	4–5	3	5	4	3
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
Броски в движении после ведения (из 5 раз)						
10	–	–	–	–	–	–
11	3	2	1	3	2	1
12	4	3	2	3	2	1
13	4	3	2	4	2–3	1
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
Броски с точек (из 20 раз)						
10	–	–	–	–	–	–
11	7	5	3	5	4	3
12	10	7	5	8	6	5
13	12	9-11	7-8	10	7-9	6
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

Приложение.2

Техника нападения.

Приемы игры	ОФП		СФП	
	год обучения			
	1-й		2-й	
Броски по кольцу				
Бросок двумя руками снизу	+			
Бросок одной рукой снизу	+		+	
Бросок двумя руками с места	+		+	
Бросок одной рукой с места	+		+	
Бросок в прыжке			+	
Бросок крюком			+	
Бросок с поворотом			+	
Добивание			+	
Передачи мяча				
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	+	+
Ведение мяча		
Высокое (скоростное) ведение	+	+
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		+
Работа ног и другие навыки игры в нападении		
Старты	+	+
Остановки	+	+
Повороты	+	+
Обманные движения или финты	+	+
Техника специальных финтов (вблизи корзины)		+
Прыжки	+	+
Рывки	+	+
Индивидуальное нападение без мяча		+
Согласование индивидуальных приемов нападения в групповых взаимодействиях		
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	Год обучения	
	1-й	2-й
Защитная стойка		
Стойка с выставленной вперед ногой	+	+
Параллельная стойка	+	+
Работа ног и передвижение в защите		
Передвижение приставными шагами	+	+
Бег спиной вперед	+	+
Поворот кругом для восстановления защитной		+

позиции		
Противодействие игроку с мячом	+	+
Подбор мяча в защите при неудачном броске		+
Противодействие игроку без мяча	+	+
Защитное блокирование при борьбе за отскочивший от щита мяч		+
Перехваты	+	
Выбивание мяча у нападающего во время ведения	+	+
Согласование индивидуальных приемов в групповых взаимодействиях		+

Тактика нападения.

Приемы игры	Год обучения	
	1-й	2-й
Быстрый прорыв	+	+
Нападение против личной защиты	+	+
Нападение перегрузкой		+
Нападение в расстановке пирамидой		+
Нападение против зонной защиты		
Нападение в расстановке 3–2		+
Нападение в расстановке 2–3		+
Нападение в расстановке 1–3–1	+	+
Свободное нападение против зонной защиты	+	+
Нападение против подстраивающейся защиты		
Нападение в расстановке 3–2		+
Нападение в расстановке 2–3		+
Нападение в расстановке 1–3–1	+	+
Нападение против смешанной защиты	+	+
Нападение против прессинга		
Нападение против личного прессинга	+	+
Нападение против зонного прессинга		+

Тактика защиты.

Приемы игры	Год обучения	
	1-й	2-й

Согласование индивидуальных приемов игры в защите при групповых взаимодействиях нападающих		
Защита против заслонов		+
Защита при численном превосходстве нападающих		
Двое против одного		+
Трое против одного		+
Трое против двоих		+
Четверо против двоих		+
Четверо против троих		+
Пятеро против четверых		+
Защита при численном превосходстве защитников		
Групповой отбор		+
Защита против первой передачи при быстром прорыве		+
Защита против вбрасывающего игрока при введении мяча в игру изза пределов площадки		+
Командная защита		
Личная защита	+	+
Плотная личная защита	+	+
Оттянутая личная защита	+	+
Личная защита с групповым отбором мяча		+
Личная защита с переключениями		+
Зонная защита		
Зонная защита в расстановке 1–2–2	+	+
Зонная защита в расстановке 1–3–1		+
Зонная защита в расстановке 3–2		+
Зонная защита в расстановке 2–1–2	+	+
Зонная защита в расстановке 2–2–1	+	+
Зонная защита в расстановке 2–3		+
Зонная защита в расстановке 2–3 с групповым отбором мяча		+
Комбинированная защита		
Подстраивающаяся защита	+	+
Зонное начало		+
Личное начало	+	+
Смешанная защита «треугольник и двое»		+
Смешанная защита «квадрат и один»		+
Смешанная защита «ромб и один»		+
Защита прессингом		
Защита личным прессингом		+
Защита зонным прессингом		
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	+	+