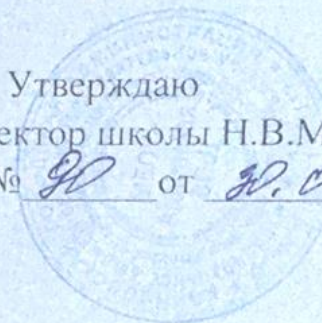


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – Ардонская средняя  
общеобразовательная школа им. М.Н. Плоткина г.Клинцы Брянской области,  
243110 Брянская область, г. Клинцы, с.Ардонь, ул. Стахановская, д.168  
ОКАТО 15415000002; ОГРН 1023201340117; ИНН 3203004687;  
КПП 324101001; ОКПО 22348382; тел. (848336)4-31-19; ardsch@yandex.ru ;http://ardsch.myl.ru/  
=====

Согласовано  
Зам. директора по вр  
Карпенкова В.В.



Утверждаю  
Директор школы Н.В.Мамонова  
Приказ № 90 от 20.08. 2021г.



## «Баскетбол»

дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

Срок реализации: 1 год, 34 часа  
Возраст обучающихся: 11-15 лет  
Уровень программы: базовый  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Автор: Сушок Елена Юрьевна  
Педагог дополнительного образования

г. Клинцы  
2021 г.

## Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с законом РФ « Об образовании», Конвенции о правах ребёнка, направлена на формирование и развитие творческих способностей обучающихся. Программа составлена в соответствии с приказом минпросвещения РФ от 09 ноября 2018 г.№ 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Рабочая программа «Баскетбол» составлена в соответствии с рекомендациями, изложенными в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2009.).

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

**Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

### **Актуальность программы**

Баскетбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – баскетбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий баскетболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в

быстроте действий, изобретательности, чёткости броска и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** базовый

Целью рабочей программы по физкультурно-спортивной направленности является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту. Реализация данной цели связана с решением следующих обучающих, развивающих, воспитывающих **задач:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение «школой движений»;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В данной программе использованы следующие **методы и формы обучения:**

- Физические упражнения. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

- Групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

### **Краткая характеристика обучающихся**

- Развитие подростков характеризуется интенсивным ростом, включающим изменения размеров тела и видимые структурно-скелетные изменения. Кардинально перестраиваются сразу три системы: гормональная, кровеносная и костно-мышечная.
- Интенсивный рост достигает своего пика у девочек около 12 лет, а у мальчиков - около 14 лет. Учитывая индивидуальные отличия в темпах роста, можно утверждать, что значительные физические изменения осуществляются на протяжении всего периода 10-15 лет. Темпы роста отличны у мальчиков и девочек.
- Физическое развитие подростков осуществляется в соответствии с определенными закономерностями и последовательностью изменений, однако темпы и характер роста индивидуальны у каждого подростка. Периодом самых значительных изменений в физическом развитии девочек является возраст 11-13 лет, у мальчиков самые значительные изменения наблюдаются в 13 и 14 лет. Отличия в темпах созревания влияют на самооценку, самочувствие и общее психосоциальное развитие.
- Ведущая деятельность подростка : в указанном контексте происходит и смена ведущей деятельности. Роль ведущей в подростковом возрасте играет социально-значимая деятельность, средством реализации которой служит: учение (Л. И. Божович), общение(Д. Б. Эльконин), общественно-полезный труд(Д. И. Фельдштейн).
- Дети в этом возрасте осваивают новые правила поведения. Активны и стремительны в достижении успеха, постижение нового. Детям этого возраста свойственны пылкий ум, стремление к познанию, жажда деятельности. Формируется стремление к взрослости на уровне «Я могу», «Я должен». Стремление применять свои возможности.

**Возраст обучающихся:** 11-15 лет

**Объём и срок освоение программы:** 34 часа, 1 год

**Форма обучения:** очно

**Состав группы:** до 15 человек

### **Режим занятий**



**Продолжительность занятий:** 1 академический час 40 минут

**Периодичность в неделю:** 1 раз

**Количество часов в неделю:** 1 час

**Начало занятий:** 1 сентября

**Завершение занятий:** 31 мая

### **Ожидаемые результаты.**

- -укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- -развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- -приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- -воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- -воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- - воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

### **Учебный план**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>часов</b>
1	Техника безопасности	1
2	Ведение мяча	5
3	Передачи мяча	6
4	Броски мяча	8
5	Тактика игры в защите	2
6	Тактика игры в нападении	2
7	Учебная игра	1
8	Зонная защита	2
9	Комбинированные упражнения	5
10	Соревнования	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

## Содержание программы

1. Вводное занятие. Правила охраны труда и техника безопасности

Теория: Правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по волейболу для тренера команды.

Правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по волейболу для членов команды.

2. Программа включает в себя:

- **-подвижные игры.** Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.
- **-лёгкоатлетические упражнения.** Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.
- Техническая подготовка
- Тактическая подготовка
- Зонная защита
- Учебно-тренировочные игры

## Календарный учебный график

№	Темы занятий	Количество- во часов	Инвентарь
1	Беседа «меры безопасности», «правило игры». Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
2-3	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
4	Ведение мяча на месте. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
5	Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи, стойки
6	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи, стойки
7	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
8	Передача одной рукой. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
9	Передача от пола. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
10	Игры в передачах. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
11	Игра «семь передач». Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
12	Игра «собачка». Учебная игра.	1	Баскетбольные, волей- больные мячи

	Броски мяча		
13-14	Броски с места. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
15-16	Броски в прыжке. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
17-18	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
19	Игры в бросках. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
20	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Баскетбольные мячи
21	Тактика игры в защите. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
22	Упражнения для игры в защите. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
23	Тактика игры в нападении. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
24-25	Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
26	Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
27-28	Зонная защита. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
	Комбинированные упражнения		
29	Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
30	Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
31	Броски в колонне, в двух колоннах. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
32	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Баскетбольные мячи
33-34	Соревнование. Итоговая игра	2	Баскетбольные мячи

## **Условия реализации программы**

### **Материально-технические условия**

Оборудование спортивное:

- Спортивный зал
- Баскетбольные мячи – 15 шт.
- Скакалки – 10 шт.
- Скамейки гимнастические – 3 шт.

### **Методические условия реализации программ**

- наглядные пособия

## Список литературы для педагога

1. .Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г
2. .Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов –М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г
6. .Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений –М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов–М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов –Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения –М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол –игра и обучение –М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста –М., ФиС, 1981, 1985.

## Литература для родителей

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Спортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. .Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
7. .Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол –книга для учащихся –Киев, Радянська школа, 1989.

## Литература для детей

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Спортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. .Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
7. .Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол –книга для учащихся –Киев, Радянська школа, 1989.



