

Департамент образования администрации г. Пермь  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Дворец детского (юношеского) творчества» г. Перми

Принята на заседании  
методического совета  
Протокол № 1

«30» августа 2021 г.



Утверждаю  
Директор МАУ ДО «ДД(Ю)Т»

Н.М.Рослякова

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Баскетбол»**

Срок реализации: 1 год  
Возраст обучающихся: 7-14 лет

Авторы-составители:  
**Анисов С.В.**,  
педагог дополнительного образования  
**Чибизубова А.Э.**,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

*Актуальность* дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» (далее программа) заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи.

Современному ребенку очень важно быть физически развитым, т.к. компьютерный век, гиподинамия не способствует физическому развитию, от которого во многом зависит развитие умственное. А потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни формируется именно с детства.

Программа направлена на формирование потребности детей к двигательной активности в процессе обучение игре в баскетбол. Сегодня баскетбол входит в число самых популярных игр человечества. Его любят взрослые и дети. Родина баскетбола – США, 1891 год. Своим рождением он обязан преподавателю физического воспитания Спрингфилдского колледжа в штате Массачусетс доктору Дж. Нейсмиту, который попросил прикрепить на балконе две корзины из-под персиков, в которые нужно было забрасывать футбольный мяч. В игре участвовало две команды по 9 человек. В дальнейшем количество игроков составляло 7, а потом 5 человек. В 1893 году вместо корзин появились кольца с сетками, которые крепились к щитам.

С тех пор произошло много изменений, оказавших влияние на техническую и тактическую подготовку, на индивидуальные и командные действия игроков. В настоящее время число официально зарегистрированных игроков в международной Федерации баскетбола (ФИБА) в мире превышает 2 000 миллионов человек. В 2002 году в ФИБА входили 173 страны.

В нашей стране баскетбол появился впервые в 1906 году в Санкт-Петербурге. Массовое развитие баскетбола в России началось с 1922 года.

Современный баскетбол – быстрая игра. Регулярные занятия баскетболом тренируют органы дыхания и кровообращения, совершенствуют координацию движений, увеличивают мышечную силу, формируют правильную осанку. Регулярные занятия баскетболом укрепляют нервную систему, развивают память, формируют умение анализировать, принимать правильное решение, совершенствуют способности к проявлению воли, смелости, решительности, инициативы, самостоятельности, развивают чувство «команды» и стремление к общей победе. Занятия в спортивной секции снижают заболевания среди подростков, физически и психологически готовят юношей к службе в рядах российской армии.

Учебные группы секции баскетбола по программе занимаются на базе спортивного зала МАОУ «СОШ №7».

Программа адресована детям и подросткам 7-14 лет и рассчитана на 1 год обучения. В группы принимаются дети, имеющие медицинские справки от врача о допуске к занятиям. Комплектование групп проводится в начале учебного года.

В современную жизнь взрослых и детей активно входят социальные сети, мессенджеры. Работа по программе включает совершенствование цифровых навыков в процессе общения с детьми и родителями.

**Цель программы** - содействие развитию физических и морально-волевых качеств юного баскетболиста.

### **Задачи**

*обучающие:*

- познакомить учащихся с историей и начальными понятиями баскетбола;
- обучить детей технике перемещений и стоек, ловле, передаче, ведению мяча и броскам мяча в корзину;
- научить основам анализа игры и самоанализу;
- познакомить с правилами ЗОЖ;

*развивающие:*

- формировать интерес к спортивным занятиям;
- развивать коммуникативные навыки, способствовать созданию коллектива;
- способствовать развитию у учащихся быстроты реакции, ловкости, гибкости, координации движений, понимания необходимости коллективных действий;

*воспитывающие:*

- содействовать воспитанию воли, выносливости, дисциплинированности, собранности;
- воспитывать чувство взаимопомощи и поддержки, толерантность.

### **Методы обучения**

В зависимости от типа занятия и намеченной цели выбираются и используются следующие методы обучения:

- словесные (объяснение нового материала, беседа, анализ игры);
- наглядные (видеоматериалы, просмотр и анализ видеороликов, демонстрация комбинаций педагогом);
- практические (упражнения, отработка комбинаций, игра, самоанализ игры).

### **Формы подведения итогов реализации программы**

В процессе обучения учащихся по программе отслеживаются три вида результатов:

- **текущие** (выявление ошибок и успехов в течение одного занятия);
- **промежуточные** (проверка уровня освоения детьми содержания программы за полугодие);

- **итоговые** (определение уровня умений и навыков по освоению программы за весь учебный год).

Для подведения итогов предусмотрены итоговые и открытые занятия, соревнования, конкурсы, спортивные игры, зачеты, тестовые занятия.

### ***Прогнозируемый результат***

По окончании обучения по программе учащиеся должны *знать*:

- правила и основные принципы игры в баскетбол

*уметь*:

- играть по правилам в баскетбол;
- провести анализ игры, самоанализ собственной работы;
- продуктивно общаться в коллективе сверстников;

*проявлять*:

- интерес к спортивным занятиям;
  - проявлять дисциплину, ответственность, силу воли, терпение;
- вести себя в соответствии с кодексом спортсмена.*

### **Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Формы аттестации/ контроля
		теория	
<i>Теоретические сведения</i>			
1	История возникновения и развития баскетбола. Физическая культура и спорт в России.	2	Беседа, видео
2	Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма	1	Беседа
3	Гигиена занятий физической культурой и спортом. Режим спортсменов.	2	Беседа, рассказ
4	Врачебный контроль	1	Медицинский осмотр
5	Общие основы обучения и тренировки	1	Лекция
6	Оборудование мест занятий, инвентарь и уход за ним.	1	Рассказ, демонстрация
7	Основные сведения о баскетболе	1	Рассказ
8	Организация и проведение соревнований и товарищеских встреч	1	Соревнование
9	Правила соревнований	2	Лекция, видео
	Итого	12 час.	

<i>Практическая деятельность</i>					
		Количество часов			
		теория	практика		
10	Общая физическая подготовка	-	44	44	Учебно-тренировочное занятие
11	Специальная физическая подготовка	-	12	12	Учебно-тренировочное занятие
12	Изучение и совершенствование техники	1	23	24	Беседа, учебно-тренировочное занятие
13	Изучение и совершенствование тактики	2	22	24	Беседа, учебно-тренировочное занятие
14	Игровая подготовка	-	18	18	Учебно-тренировочное занятие
15	Участие в соревнованиях	-	6	6	Соревнование
16	Выполнение контрольных нормативов	-	3	3	Учебно-тренировочное занятие
17	Инструкторская и судейская практика (проводится в процессе тренировки)				Учебно-тренировочное занятие
		15	129		
Всего		144 часа			

## Содержание учебного плана

### *Теоретические сведения*

1. История возникновения и развития баскетбола. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура – составная часть, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.

История возникновения и развития баскетбола за рубежом и в России. Его место в системе физического воспитания. Первые правила игры. Международная Федерация баскетбола (ФИБА). Баскетбол в Перми.

2. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и двигательная система. Влияние физических упражнений на телосложение человека. Утомление и переутомление во время физических нагрузок. Органы пищеварения. Сердце и сосуды.

3. Гигиена занятий физической культурой и спортом. Режим спортсменов.

Режим спортсменов. Санитарно-гигиенические требования для занятий баскетболом. Использование естественных и природных факторов для закаливания. Понятия о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах и, растяжении связок. Массаж и самомассаж.

4. Врачебный контроль

5. Общие основы обучения и тренировки

Понятие о технике игры. Анализ технических приемов (на основе программы для данного года). Понятие о тактике. Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программе данного года).

6. Оборудование мест занятий, инвентарь и уход за ним.

Правила поведения в спортивном зале и на открытых площадках. Правила техники безопасности. Уход за спортивным инвентарем и спортивной формой.

7. Основные сведения о баскетболе.

Знание спортивной терминологии, судейских жестов. Состав команды. Спортивная этика, дисциплина баскетболистов. Время игры и устройство площадки для игры в баскетбол. Костюм игроков.

8. Организация и проведение соревнований и товарищеских встреч.

План проведения соревнований и товарищеских встреч.

9. Правила соревнований

Календарный план. Правила проведения соревнований. Судейство соревнований. Продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и спорный бросок. Вбрасывание мяча. Замена игроков. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передача и ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Правила мини-баскетбола. Судейство соревнований. Правила определения победителя.

***Практическая деятельность.***

10. Общая физическая подготовка.

- Общие развивающие упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи, кегли, скакалки) и без предметов.
- Физическая подготовка (кросс, прыжки, метания, многоборья, силовые упражнения).
- Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки без мяча», «Салки с мячом», «Невод», «Третий лишний», «Салки прыжками», «Удочка», «Лапта», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Борьба за мяч», «Катающаяся мишень», комбинированные эстафеты.
- Строевые упражнения (строй, виды строя, действия в строю на месте и в движении).
- Гимнастические упражнения (для мышц рук и плечевого пояса, для мыш

туловища и шеи, для мышц ног и таза).

- Акробатические упражнения (Перекаты, кувырки, комбинации акробатических упражнений).

#### 11. Специальная физическая подготовка.

##### 1) *Упражнения для развития быстроты*

- Ускорения с места с постоянным изменением длины отрезков и исходных положений.
- Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег».
- Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.
- Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Четыре мяча», «Поймай палку».

##### 2) *Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей*

- Прыжки, выпрыгивания, спрыгивания, подпрыгивания, прыжки по наклонной плоскости, прыжки со скакалкой, прыжки через барьер, прыжки с места вверх.
- Упражнения с отягощениями (с набивными мячами, ходьба в полуприсяде с набивными мячами, упражнения с мешками, приседания, выпрыгивания, подскоки и прыжки, бег, ускорение с изменением направления),
- Подвижные игры «Перетягивание в парах», «борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Переправа», «Кто сильнее».

##### 3) *Упражнения для развития специальной выносливости*

- Беговые, прыжковые, скоростно-силовые, специальные циклические упражнения в режимы высокой интенсивности.

##### 4) *Упражнения для воспитания координации*

- Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивание через препятствия, во время прыжков, после поворотов, ускорения кувырков.
- Упражнения с передачей волейбольного мяча.
- Ловля мячей, летящих из разных направлений, с последующим броском в движущую цель.
- Комбинированные упражнения.
- Подвижные игры.
- Эстафеты с прыжками, рывками, изменением направлением бега.

##### 5) *Упражнения для развития способностей, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча*

- Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед; в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.)
- Передвижения по кругу, отталкиваясь руками.

- Упражнения с гантелями, кистевым эспандером.
- Сжимание теннисного мяча.
- Работа с набивным мячом (передача, броски, ловля, броски на быстроту, точность).

## 12. Изучение и совершенствование техники.

### 1) Техника нападения

- Техника передвижения.
- Техника владения мячом
- Ведение мяча в круге, броски с места, броски с плеча, броски под углом к щиту, штрафные броски, броски с точек.
- Обманные движения (финты).

### 2) Техника защиты

- Техника передвижения (стойка, ходьба, бег, передвижения).
- Техника овладения мячом (выравнивание и выбивание мяча, перехват мяча при передаче, перехват передачи.)

## 13. Изучение и совершенствование тактики.

### 1) Тактика нападения

#### *a) Индивидуальные действия*

- Действия игрока без мяча
- Действия с мячом

#### *b) Групповые действия*

- Взаимодействия двух игроков
- Взаимодействия трех игроков

#### *c) Командные действия*

- командные действия в нападении

### 2) Тактика защиты

#### *a) Индивидуальные действия*

- Выбор места
- Применение изученных способов
- Действия одного защитника против двух нападающих

#### *b) Групповые действия*

- Взаимодействия двух защитников (подстраховка)

#### *c) Командные действия*

- Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Личная система защиты на своей половине поля.

#### *d) Тактико-техническая подготовка*

- Упражнения на выполнение скоростно-силовых качеств в различных движениях.
- Упражнения на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.
- Перемещение на максимальной скорости.



- Эстафеты
- Игры «Мяч капитану», «Борьба за мяч».
- Задания в игре по технике и тактике.

14. Игровая подготовка.

15. Участие в соревнованиях.

16. Выполнение контрольных нормативов.

Сдача ГТО и ОФП.

17. Инструкторская и судейская практика.

Проводится в процессе тренировки

### ***Прогнозируемый результат***

По итогам обучения по программе обучения учащиеся должны *знать:*

- историю баскетбола, основные сведения об игре;
- основы ЗОЖ;

*владеть:*

- основной техникой игры (ловля, передача, ведение мяча, броски);

*- уметь:*

- провести самоанализ игры;
- продуктивно общаться в группе;

*проявлять:*

- интерес к спортивным занятиям;
- дисциплину, волю, собранность, целеустремленность;
- чувство взаимопомощи и поддержки, толерантность.

## Литература

1. Анискина С.Н. Методика обучения технике игры в баскетболе.
2. Дулин А.Л. Баскетбол в школе. Ижевск, 1996 г.
3. Журналы «Физическая культура в школы».
4. Зимин А.М. Детский баскетбол. М., ФиС, 1969 г.
5. Колос В.М. Шерстюк А.А., Григорович И.М. Особенности обучения и тренировки баскетболистов. М., 1999 г.
6. Кузин В.В., Полиевкий С.Л. Баскетбол – начальный этап обучения. М., ФиС, 1999 г.
7. Программа для ДЮСШ по баскетболу. М., Просвещение, 1999 г.
8. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. М., ФиС, 1987 г.