

Управление образования администрации  
Богородского муниципального района Нижегородской области  
МБОУ «Школа № 1»

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
Протокол от 31 августа 2018г. № 1

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
МБОУ «Школа № 1»  
от № 31 августа 2018г. № 509

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

### **«Юный баскетболист»**

(срок реализации – 1 год, возраст детей 12-17 лет)

Автор-составитель  
Язькова Лина Леонтьевна  
учитель физической культуры

г.Богородск  
2018 г.  
0

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Одной из серьезных проблем в нашем обществе является проблема укрепления здоровья подрастающего поколения. Выполнение задач, обозначенных «Федеральной программой развития образования в России», диктует необходимость выработки совместной стратегии педагогов, медицинских работников и семьи в отношении здоровья детей. Это связано с тенденцией ухудшения здоровья детей и подростков. Массовое привлечение детей к занятиям физкультурой и спортом частично решает данную проблему, поэтому у нас в школе создана секция по спортивным играм (баскетбол). Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга ребенка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

Программа секции баскетбола рассчитана на школьников в возрасте от 12 до 17 лет (6-11 классы). Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе и участие в школьных и районных спортивных соревнованиях.

В группе занимаются и мальчики, и девочки. Программа позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений.

В группе собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят 1 раз в неделю. Набор в группу осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки. В процессе занятий баскетболом совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, физическому развитию детей.

Программа направлена на обучение сложной технике игры, на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирования в пространстве, быстроты реакций и перестроения двигательных действий, точности дифференцирования, воспроизведения и оценивания пространственных,

силовых и временных параметров движений, способности к согласованию движений в целостные комбинации.

**Актуальность программы:** работа спортивной секций предусматривает содействие развитию физических качеств, общей и специальной физической подготовки; изучение, закрепление, совершенствование техники и тактики баскетбола в защите и нападении; укреплению здоровья учащихся; привитию потребности к систематическим занятиям. Вместе с физическим развитием, совершенствованием технико-тактических действий, укреплением здоровья идет процесс воспитания личности учащихся, их нравственных, волевых качеств, умение понимать и взаимодействовать с товарищем по команде.

**Реализация программы:** рассчитана на 1 год, изучаемый курс 72 часа в год с проведением тренировок 1 раза в неделю по 45 минут.

**Цель программы:** привитие интереса у учащихся к здоровому образу жизни, создание условий для формирования физического, духовного, нравственного здоровья ребенка, его активной общественной позиции в жизни школы.

#### **Задачи программы:**

- сформировать и обучить основным элементам игры в баскетбол, научить применять полученные знания в игровой деятельности.
- организовать образовательную и воспитательную деятельность с целью повышения уровня физического и духовного развития детей.
- стабилизировать состояние здоровья детей и определить профилактические меры по его улучшению.
- создавать предпосылки для здорового образа жизни и выработать у детей устойчивое отношение против вредных привычек.

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции.

#### **Планируемые результаты:**

В результате регулярного посещения занятий баскетболом занимающиеся должны:

1. Повысить уровень своей физической подготовленности.
2. Уметь технически правильно выполнять двигательные действия (броска, ведения, ловли-передачи).
3. Использовать двигательные действия в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.
4. У занимающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям баскетболом и дальнейшему самосовершенствованию.

С помощью подготовки определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков.

по окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия». Знать историю возникновения баскетбола. Знать гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви. Знать основные правила игры, владеть следующими двигательными действиями: передачи одной рукой от плеча, двумя от груди, приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации, ведение мяча, повороты, перевод мяча, техника бросков по кольцу двумя от груди и одной рукой в движении, броски мяча в кольцо с места, в прыжке со средней дистанции, штрафные броски, тактические действия в нападении: быстрый прорыв 2:1, 3:2, тактические действия в защите: выбивание, перехват, накрывание мяча, игра зонной, оптимальная форма учащихся для участия в школьных и районных соревнованиях.

**По итогам обучения учащиеся должны знать и уметь:**

- Основы знаний о здоровом образе жизни
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране
- Правила игры в баскетбол
- Тактические приемы в баскетболе
- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста
- Проводить судейство матча
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр

	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях.	-	В процессе занятий	-
2.	Основы знаний: правила игры, история развития баскетбола	-		-
3.	Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.	-		-
4.	Что такое физкультурно-спортивная этика?	-		-

5.	Упражнения для развития силы; упражнения для развития быстроты; упражнения для развития прыгучести;	8		8
6.	Упражнения на развитие координации; упражнения для развития выносливости;	8		8
7.	Ловля и передачи мяча	8		8
8.	Ведение мяча. Финты - обманные движения.	8		8
9.	Броски в корзину	8		8
10.	Игровая деятельность	24		24
11.	Кроссовая подготовка	8		8
12.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Согласно плану спортивных мероприятий		
	<b>Итого</b>	<b>72</b>		<b>72</b>

## Содержание учебного плана

### ***1. Основы знаний о физической деятельности:***

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила техники безопасности, страховка и самостраховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

### ***2. Способы физической деятельности:***

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

### ***3. Общеразвивающие упражнения:***

**Развитие силовых способностей:** комплексы общеразвивающие и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

**Развитие скоростных способностей:** бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

**Развитие координации:** специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

#### ***4. Спортивные игры (баскетбол)***

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

- упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.
- упражнения с мячом: ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.
- тактические действия: групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевого линии, персональная защита.
- спортивные игры: мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

#### ***5. Правила техники безопасности.***

Безопасность к местам проведения занятий, одежде, обуви и инвентарю. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах.

#### ***6. Участие в соревнованиях.***

Областных, городских, школьных – согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

#### ***7. Развитие баскетбольного спорта в России.***

Возникновение баскетбольного спорта. Зарождение баскетбольного спорта в России. Участие наших спортсменов в Олимпийских играх и чемпионатах мира. Их лучшие результаты и достижения.

#### ***8. Гигиена занятий, режим питания спортсменов.***

Режим дня спортсмена. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна, гигиена тела, водные процедуры. Естественные факторы природы для закаливания организма. Комплексы УГГ.

### **Контрольно-нормативные требования**

Целью контрольных испытаний являлось: определить уровень технико-тактической подготовленности учащихся физкультурно-спортивной группы (1,2 и 3 года обучения) на данном этапе, выделить претендентов на перевод в тренировочную группу соответствующего возраста.

Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Каждое испытание учащиеся выполняют по очереди. При выполнении любого теста на всей площадке должен находиться только испытуемый. Каждое испытание вначале объясняется, а затем показывается испытуемым. Это делается для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

**Формы аттестации:** тестирование, сдача нормативов.

В качестве контрольных испытаний используются следующие тесты:

**а) Перемещение 6х5.**

Тест служит для оценки перемещения разными способами.

На площадке чертится квадрат со стороной 5м. На конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) – место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении.

Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5м.), затем по другой стороне квадрата приставными шагами левым боком в защитной стойке (5м.) и спиной вперед (5м.), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, приставным шагом правым боком, в защитной стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.

**б) Комбинированное упражнение.**

Тест позволяет определить у детей степень владения технико-тактическими приемами, точность бросков в движении и в прыжке; оценить быстроту передвижения, технику ведения правой и левой рукой.

В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) располагаются 4-е набивных мяча. Первый в середине площадки в трех метрах от средней линии, второй на боковой линии в 6-ти метрах от линии; третий в середине площадки в 6-ти метрах от первого мяча и четвертый – в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2-х метров от нее, стоят три стойки. Одна стойка – на средней линии площадки, две другие – впереди и сзади от нее на расстоянии 2-х м. Игрок начинает движение с места пересечения боковой и средней линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму

мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к 4-му мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 1м.), берет его и ведет его на противоположную половину площадки. Затем игрок входит в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева на право, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подобрал мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, затем левой; правой рукой ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки в области линии штрафного броска. Время останавливается при касании мячом кольца. Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.

#### **в) Броски с точек**

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

#### **г) Штрафной бросок.**

Тест позволяет определить точность попадания штрафных бросков. Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

### **Оценочная таблица компонентов технико-тактической подготовленности**

Оценка в баллах	Комбинированный тест	Перемещение 6x5	Штрафной бросок	Броски с точек
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
5 (высокая)	34,8	9,3	20	19
4 (хорошая)	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
3 (средняя)	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
2 (низкая)	37,7	10,4	15	12



<b>Методическое обеспечение программы</b>					
<b>№</b>	<b>Раздел, тема</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Методический и дидактический материал</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
1.	Теоретические сведения	Фронтальная	Метод слова, показа	Таблицы баскетбольными упражнениями, схемы.	Опрос
2.	Общая и специальная физическая подготовка	Фронтальная	Метод слова, показа	Таблицы баскетбольными упражнениями, схемы, карточки.	Тесты
3.	Основы техники и тактики в защите и нападений	Групповая	Метод слова, показа	Таблицы баскетбольными упражнениями, схемы.	Проверка навыков, умений, знаний
4.	Контрольные игры и соревнования	Фронтальная, групповая	Соревновательный, игровой	Таблицы баскетбольными упражнениями, схемы.	Товарищеские встречи, школьные и районные соревнования

### **Оценочные материалы.**

Формы подведения итогов реализации программы. Основной формой подведения итогов реализации программы является прохождение специализированных тестов.

Во время зачёта каждый учащийся демонстрирует свои физические качества. Учащиеся, успешно освоившие программу участвуют в окружных соревнованиях.

Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, средний, низкий уровень.

№	Тесты	Результат					
		Высокий		Средний		Низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Введение мяча с обводкой стоек (через 3м) Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с введением мяча (сек)	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после введения мяча (из 10 попыток)	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Бросок мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз)	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

Контрольные испытания по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) для обучающихся в секции «Баскетбол». Формы проверки результативности образовательного процесса: зачёт на знание теоретических вопросов; прохождение специализированных тестов.

Оценивание общефизической подготовки:

**Бег 30 м 6 x 5 м.** На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

**Прыжок в длину с места.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

**Метание набивного мяча** массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

**Физическое развитие и физическая подготовленность**

№	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	
2	Бег 30 м (6 х 5) (с)	
3	Бег 92 м с изменением направления (с)	
4	Прыжок в длину с места (см)	
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	
6	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см)	
7	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками (м): сидя стоя в прыжке с места	

### Материально–спортивное обеспечение занятий секции «Баскетбол»

1. Щиты с кольцами и с сетками - 2 комплекта.
2. Гимнастическая стенка - 12 шт.
3. Скамейки гимнастические - 2 шт.
4. Гимнастические маты - 10 шт.
5. Скакалки - 4 шт.
6. Мячи набивные - 7 шт.
7. Мячи баскетбольные – 10 шт.

### Список литературы

1. А.П. Матвеев, «Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.
2. В.И.Лях, А.А.Зданевич» Программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа 1-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.
3. З. Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин. Программа « Физическая культура»- М: «Просвещение», 2012г.
4. Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин Учебник 1,2,3,4 «Физическая культура»- М: «Просвещение», 2011, 2012, 2014 гг.
5. А.П.Матвеев Учебник для 5 класса «Физическая культура»- М: «Просвещение», 2011г.
6. А.П.Матвеев Учебник для 6-7 класса «Физическая культура»- М: «Просвещение», 2011г.
7. А.П.Матвеев Учебник для 8-9 класса «Физическая культура»- М: «Просвещение», 2011г.

8. В.И. Лях, А.А. Зданевич Учебник для 10-11 класса «Физическая культура» М.: «Просвещение», 2011 г.
9. Научно - методический журнал « Физическая культура в школе». Издательский дом «Школа-Пресс 1», 2002 год, 2003 год, 2004 год, 2005
10. С.Г. Арзуманов «Физическое воспитание в школе»- Ростов н/Д: ООО «Феникс», 2009 г.
11. Е. Л. Гордияш, И. В. Жигульская, Г.А. Ильина, О.В. Рыбьякова «Физическое воспитание в школе» - Издательство «Учитель», 2007 год.
12. В. И. Ковалько, «Здоровьесберегающие образовательные технологии: школьник и компьютер» - М: «Вако», 2007 год.
13. В.М. Видякин «Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры» - Издательство «Учитель», 2007 год.
14. П.А.Киселев, С.Б.Киселева »Тестовые вопросы и задания по физической культуре»-М:»Глобус»,2010г.
15. П.А.Киселев, С.Б.Киселева »Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам» - М: »Глобус»,2009
16. В.И.Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре,5-9 классы» - М:»ВАКО»,2009г.