

ГБОУ школа № 18 Центрального района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНА
Педагогическим советом
ГБОУ школы №18
Центрального района СПб
№ 3 от 29.12.2022 г.

УТВЕРЖДЕНА
директор
ГБОУ школы № 18

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа по физической культуре
«Баскетбол»**

Составитель:
учитель Духова Дарья Олеговна

**Санкт-Петербург
2022 год**

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Направленность дополнительной образовательной программы.....	3
1.2. Новизна дополнительной образовательной программы.....	3
1.3 Актуальность дополнительной образовательной программы.....	3
1.4 Педагогическая целесообразность.....	3
1.5. Цели и задачи дополнительной образовательной программы.....	4
1.6. Отличительные особенности данной образовательной программы.....	4
1.7 Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы.....	4
1.8. Сроки реализации дополнительной образовательной программы.....	4
1.9. Формы и режим занятий.....	5
1.10.Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.....	5
1.11.Формы подведения итогов.....	5
1.12. Формы подведения итогов реализации.....	5
2.Учебный план.....	5
3. Содержание образовательной программы.....	7
4. Оценочные материалы.....	10
5. Методические материалы.....	11
6. Список литературы.....	11

1. Пояснительная записка

Баскетбол — спортивная командная игра с мячом. Баскетбол входит в программу Олимпийских игр и Специальной олимпиады. В России баскетбол является одной из популярных спортивных игр. Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов.

Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину противника.

1.1. Направленность дополнительной образовательной программы

Баскетбол - одна из самых популярных игр не только в мире, а также в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и психических качеств.

Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма.

1.2. Новизна дополнительной образовательной программы

Новизна программы заключается в том, что данная дополнительная образовательная программа будет применяться для детей с ограниченными возможностями здоровья. Дополнительная образовательная программа будет соответствовать четырем группам принципов адаптивной физической культуры (реабилитационные, педагогические, социальные, физического воспитания и спорта) и реализовывать их, а также она охватывает значительно больше желающих заниматься данным видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

1.3. Актуальность дополнительной образовательной программы

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

1.4. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность данной дополнительной образовательной программы – вид спорта: баскетбол. Как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Программа начальной подготовки позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости

у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

1.5. Цели и задачи дополнительной образовательной программы

Цель: создать условия для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям по баскетболу, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов.

Задачи:

1. Обучающие:

- Ознакомить учащихся с правилами, техникой, тактикой игры, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и совершенствовать знания, умения и навыки, получаемые занимающимися на уроках физкультуры.

2. Развивающие:

- Развивать физические качества занимающихся;
- Способствовать гармоничному развитию занимающихся.

3. Воспитательные:

- Формировать в каждом ребенке культуру поведения;
- Воспитывать коммуникативный навык;
- Формировать устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни.

1.6. Отличительные особенности данной образовательной программы

Отличительной особенностью данной программы является построение тренировки занимающихся с учётом сенситивных периодов развития детей с ограниченными возможностями здоровья, применение средств, методов физической и технико-тактической подготовки, планами-схемами годовых циклов тренировочного процесса, особенностями психологического сопровождения с учетом возраста занимающихся, а также затрагивает зону ближайшего развития каждого занимающегося.

1.7. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы.

Программа предназначена для детей 12-18 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, со 2 сентября текущего года. Возможен добор отдельных обучающихся в объединения 1-2 годов обучения.

1.8. Сроки реализации дополнительной образовательной программы

1. Программа рассчитана на 2 года обучения.
- 1 год обучения — 72 часа в год;
- 2 год обучения — 108 часа в год;

1.9. Формы и режим занятий

Формы занятий – с 10 - 18 лет – групповая, фронтальная, индивидуальная.

1.10. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы, занимающиеся должны:

Знать:

- Историю развития вида спорта «баскетбол».
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь:

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста.
- Проводить разминку баскетболиста.

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную подготовленность занимающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в

коллективе.

1.11. Способы определения результативности

- повседневное систематическое наблюдение;
- промежуточное и итоговое тестирование.

1.12. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

- спортивные праздники;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов;

2. Учебный план

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю (1-й год обучения 2 занятия в неделю; 2-й год обучения 2 занятия в неделю продолжительностью занятий 1 час, 2 часа.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 3–9-х классов представлено в примерном учебном плане.

Таблица 1

Учебный план секционных занятий по баскетболу

№	Виды спортивной подготовки	1-й год	2-й год
---	----------------------------	---------	---------

		1 полугодие	2 полугодие	1 полугодие	2 полугодие
1.	Теоретическая подготовка	1,5	2,50	3	2,25
2.	Физическая подготовка	7,5	5,5	9,75	6,75
3.	Техническая подготовка	22,5	23,5	17,7	21
4.	Тактическая подготовка	2,25	6,5	20,55	27
5.	Итого	34	38	51	57

Таблица 2

Учебно-тематический план для 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<i>Теоретическая подготовка</i>	3,75		
1.	Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу.	1	1	
2.	Развитие баскетбола в России и за рубежом.	0,25	0,25	
3.	Физическая подготовка баскетболиста.	0,25	0,25	
4.	Психологическая подготовка баскетболиста.	0,25	0,25	
5.	Организация и проведение соревнований по баскетболу	0,25	0,25	
6.	Правила судейства соревнований по баскетболу.	1,25	1,25	
7.	Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.	0,5	0,5	
	<i>Физическая подготовка</i>	12		
8.	Общая физическая подготовка.	1,25		1,25
9.	Специальная физическая подготовка.	10,75		10,75
	<i>Техническая подготовка</i>	35,9		
10.	Упражнения без мяча	8		8
11.	Ловля и передача мяча	7,5		7,5
12.	Ведение мяча	10,15		10,15
13.	Броски мяча	10,25		10,25
	<i>Тактическая подготовка</i>	20,35		
14.	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	2,5		2,5
15.	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	1,75		1,75
16.	Борьба за мяч после отскока от щита.	3,2		3,2
17.	Командные действия в нападении.	2,25		2,25
18.	Перехват мяча.	2		2
19.	Быстрый прорыв.	1,2		1,2
20.	Командные действия в защите.	2,25		2,25

21.	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	5,2		5,2
-----	---	-----	--	-----

Таблица 3

Учебно-тематический план для 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Теоретическая подготовка	5		
1.	Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу.	3	3	
2.	Развитие баскетбола в России и за рубежом.	0,375	0,375	
3.	Физическая подготовка баскетболиста.	0,375	0,375	
4.	Психологическая подготовка баскетболиста.	0,375	0,375	
5.	Организация и проведение соревнований по баскетболу	0,375	0,375	
6.	Правила судейства соревнований по баскетболу.	1,875	1,875	
7.	Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.	0,75	0,75	
	Физическая подготовка	18		
8.	Общая физическая подготовка.	1,875		1,875
9.	Специальная физическая подготовка.	16,125		16,125
	Техническая подготовка	54		
10.	Упражнения без мяча	12		12
11.	Ловля и передача мяча	11,25		11,25
12.	Ведение мяча	15,225		15,225
13.	Броски мяча	15,375		15,375
	Тактическая подготовка	31		
14.	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	3,75		3,75
15.	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	2,625		2,625
16.	Борьба за мяч после отскока от щита.	4,8		4,8
17.	Командные действия в нападении.	3,375		3,375
18.	Перехват мяча.	3		3
19.	Быстрый прорыв.	1,8		1,8
20.	Командные действия в защите.	3,375		3,375
21.	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	7,8		7,8

3. Содержание образовательной программы 1 и 2 года обучения

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Физическая подготовка баскетболиста.
3. Психологическая подготовка баскетболиста.
4. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
5. Правила судейства соревнований по баскетболу.
6. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
7. Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу.

Физическая подготовка

1. *Общая физическая подготовка.*

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметам: набивными мячами.

2. *Специальная физическая подготовка.* Упражнения для развития силовых качеств: броски набивного мяча, упражнения для развитие силы: мышц пресса, мышц ног, мышц спины, мышц рук. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста: челночный бег 4x10м., бег с остановками, бег с изменением направления, бег с махом бедра вперед, бег со сгибанием голени назад, бег с заданиями (прыжок вверх, упор лежа, бег на месте 3 раза). Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста: прыжки с подтягиванием коленей к груди (продвижением вперед и на месте), многоскоки, прыжки вверх со сменой ног на скамейке, выпрыгивание, спрыгивание со скамейки. Упражнения для развития координации баскетболиста: прыжки на месте с поворотами на 90 и 130, ходьба на руках, партнер поддерживает ноги, передачи мяча у стены в парах со сменой мест, рывок с ведением мяча. Упражнения для развития гибкости: выпады вперед, наклон вперед (стоя, сидя), забрасывание ног за голову из положения лежа на спине.

Техническая подготовка

1. *Упражнения без мяча.* Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. *Ловля и передача мяча.* Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. *Ведение мяча.* На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. *Броски мяча.* Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и

остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

4. Оценочные материалы (мониторинг).

	Критерии	Характер оценки
1 год обучения	Ведение мяча	На правила и технику
	Бросок в кольцо после ведения	На правила и технику
2 год обучения	Ведение мяча	На время
	Бросок в кольцо после ведения	На время
	Штрафной бросок	% попадания из 10 бросков

СПРАВКА

по результату освоения дополнительной общеразвивающей программы
за I полугодие 1-го года обучения

Ф. И. ребенка	Критерии		
	Ведение мяча	Бросок в кольцо после ведения	Итог (зачет/не зачет)
1.			
2.			

СПРАВКА

по результату освоения дополнительной общеразвивающей программы
за II полугодие 1-го года обучения

Ф. И. ребенка	Критерии		
	Ведение мяча	Бросок в кольцо после ведения	Итог (зачет/не зачет)
1.			
2.			

СПРАВКА

по результату освоения дополнительной общеразвивающей программы
за I полугодие 2-го года обучения

Ф. И. ребенка	Ведение мяча	Критерии		
		Бросок в кольцо после ведения	Штрафной бросок	Итог (время, % попадания)
1.				
2.				

СПРАВКА
по результату освоения дополнительной общеразвивающей программы
за II полугодие 2-го года обучения

Ф. И. ребенка	Ведение мяча	Критерии		
		Бросок в кольцо после ведения	Штрафной бросок	Итог (время, % попадания)
1.				
2.				

5. Методическое материалы

Для реализации программы используется следующие методические материалы: щиты с кольцами, стойки для обводки, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, скакалки, гимнастические маты, мячи баскетбольные, гантели различной массы, насос ручной со штурцером, компьютер.

6. Список литературы

1. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании. М.: Академия, 2002. – 176.
2. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2010.
3. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
4. Костикова Л. В. Баскетбол. М.: Физкультура и спорт, 2002. – 171.
5. Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения. М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 336.
6. Рубинштейн, С.Я. Психология умственно отсталого. М.: Просвещение, 1986. – 192 с.
7. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.07.2007 N 329-ФЗ.