

Департамент образования города Москвы  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Москвы «Школа № 97»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ Школа №97

И.В. Мальчевская

« 30 » августа 2017г.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Баскетбол»**

*базовый уровень*

*направленность программы: физкультурно-спортивная*

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования:

**Зеленцова Нина Алексеевна**

Москва

2017

### **Пояснительная записка**

Данная образовательная программа относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

Баскетбол массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта. Доступная простая и одновременно азартная игра постепенно из развлечений превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, требующий высокой общефизической и специальной подготовки. Она направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие детского организма.

#### **Актуальность программы, педагогическая целесообразность.**

Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля).

Программа учитывает возрастные особенности детей, тем самым включает в себя научное обоснование эффективных средств и методов физического воспитания. В таких условиях физическое воспитание способствует сохранению и укреплению здоровья детей, а также улучшению их физического, морально-волевого и психического развития.

Общение педагога и обучающихся на занятиях позволяет лучше узнать стремления, способности и исходя из этого, более точно подобрать и использовать педагогические средства и методы. Таким образом, новизна и актуальность программы заключается в умелом сочетании различных форм работы, направленных на физическое развитие детей с опорой на возрастные особенности.

#### **Отличительные особенности программы**

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления обучающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противника, а также оценки своих возможностей.

Структурирование материала программы построено по принципу "расширяющейся спирали", благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причём содержание постепенно усложняется и расширяется за счёт обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия. При этом мыслительной операцией является акт мышления, благодаря которому решается элементарная задача неразложимая на более простые.

**Цель программы: обучение навыкам игры в баскетбол.**

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучить навыкам владения игрой в баскетбол;
- изучить историю развития баскетбола в России и за рубежом.

**Развивающие:**

- развить ловкость, координацию движения;
- развить опорно-двигательный аппарат;
- развить сердечно - сосудистую и дыхательную системы.

**Воспитательные:**

- сформировать стойкий интерес к тренировкам по баскетболу.
- сформировать потребность в самостоятельных занятиях спортом;
- приобщить к здоровому образу жизни.

**Возраст обучающихся:**

Программа рассчитана на 18 лет и выше

**Срок реализации программы 1 год.**

Набор с обязательным тестированием уровня подготовленности, при наличии *медицинских справок*. Приём желающих заниматься баскетболом проводится в начале учебного года, добор в группы возможен в течение года.

**Формы и режим занятий.** Занятия групповые: теоретические и практические, выездные: участие в соревнованиях.

**Режим занятий.** Занятия проводятся в группах – 2 раза в неделю **по 2 часа** с обязательным 15 минутным перерывом после каждых 45 минут занятий.

**Ожидаемые результаты и способы определения результативности**

*В конце обучения по программе обучающиеся*

*будут знать:*

- правила безопасности и профилактики в процессе тренировок и соревнований, историю развития баскетбола в России и за рубежом,

- основные тактические и технические приёмы, применяемые в баскетболе ; физические качества и общие правила их тестирования.

*будут уметь:*

-применять тактические и технические приёмы в игре

- ведение мяча
- передачи мяча
- скоростно-силовое ведение
- постановки заслонов
- борьба под кольцом
- постановка «спины»
- отбор мяча

**Формы подведения итогов реализации программы**

- итоговое тестирование - участие в соревнованиях

**Учебно-тематический план**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Теоретических	Практических
1.	<b>Введение. Гигиенические знания и навыки</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>40</b>	-	<b>40</b>
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>39</b>	-	<b>39</b>
4.	<b>Техника игры в баскетбол</b>	<b>60</b>	-	<b>60</b>
5.	<b>Тактика игры в баскетбол</b>	<b>20</b>	-	<b>20</b>
	<b>Итого:</b>	<b>160</b>	<b>1</b>	<b>159</b>

**Содержание УТП программы**

**1. Введение.**

Знакомство с группой, собеседование, инструктаж по правилам безопасности, охране труда и личной гигиены обучающихся.

**3. Гигиенические знания и навыки**

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий.

Врачебный контроль и самоконтроль.

**4. Общая физическая подготовка**

Правила выполнения упражнений

**Практическая часть:** выполнение общеразвивающих упражнений на развитие ловкости, гибкости, выносливости, быстроты реакции, переключения от одних действий к другим; упражнения легкой атлетики и гимнастики, тяжелой атлетики; подвижные и спортивные игры; эстафеты.

#### **5. Специальная физическая подготовка**

Правила выполнения упражнений

**Практическая часть:** Выполнение различных специальных упражнений:

упражнения для развития силы

упражнения для развития быстроты

упражнения для развития выносливости

упражнения для развития гибкости

упражнения для развития ловкости

упражнения для силы прыжка

#### **6. Техника игры в баскетбол**

Виды бросков, передач, ведения, отбора мяча. Виды заслонов.

**Практическая часть:** постановка и совершенствование техники броска, ведения мяча, передачи мяча; упражнения на скоростно-силовое ведение, обучение постановки заслонов, отработка упражнений: борьба под кольцом, постановка «спины», отбор мяча, составление комбинаций и практика в игре.

#### **7. Тактика игры в баскетбол**

Функции игроков

**Практическая часть:**

Отработка групповой тактики, командной тактики.

### **Методическое обеспечение программы**

Программа "Баскетбол" предусматривает различные формы и методы обучения: - групповые занятия: теоретические, технические, тактические, подвижные и спортивные игры, выезды на соревнования, массовые мероприятия; технические средства, информационные технологии позволяют достигать максимально возможного результата в обучении игре в баскетбол.

### **Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы необходимо:

Помещение (спортивный зал), а также оборудование и инвентарь:

1. Баскетбольные мячи
2. Баскетбольные щиты и кольца
3. Маты
4. Гимнастические скамейки
5. Скакалки

### **Список рекомендуемой литературы для педагога:**

М. Крижижевски «Вне баскетбола: словарь успеха» 2014 г.

А.Я. Гомельский «Баскетбол. Секреты мастера» 1997 г.

Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М. 1997г.

Д.И. Нестеровский «Баскетбол: Теория и методика обучения» 2007 г.

### **Интернет-ресурсы:**

[www.slamdunk.ru](http://www.slamdunk.ru)

[www.allbasketball.ru](http://www.allbasketball.ru)

