

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №18
с углубленным изучением математики
Василеостровского района Санкт-Петербурга

Принято
на Педагогическом совете

Протокол от 25.05.2021 г.
№ 4



УТВЕРЖДАЮ И.о.директора
ГБОУ СОШ №18

А.В.Шапошников /

Приказ от

31.08.2021 № 263

**Дополнительная
общеобразовательная
(общеразвивающая)
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Составитель: *Ситник Ирина Александровна*

Санкт-Петербург
2021

Пояснительная записка

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. 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 подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

В возрасте 9-11 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Отличительной особенностью элементов, которыми обучаются дети, является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия, и отдельно не рассматриваются.

Количество занятий – 144 часа, 2 раза в неделю, продолжительностью 2x45 минут (1 час 30 минут).

Условия реализации программы

Реализация образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий. Реализация данной программы предполагает следующие формы обучения – очную и дистанционную, а также комбинированную – очно-дистанционную.

Цели и задачи

Цели:

1. формирование потребности в здоровом образе жизни;
2. развитие личностного потенциала ребенка посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом;
3. содействие укреплению здоровья детей;
4. воспитание моральных и волевых качеств занимающихся.

Задачи:

1. отбор перспективных детей для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол;
2. формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

3. обучение основным приемам техники игры в баскетбол;
4. формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся;
5. формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
6. привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола;
7. приобщить детей к баскетбольной сфере в Санкт-Петербурге;

Ожидаемый результат

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Передача мяча», «Финт», «Владение мячом», «Броски 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 одной рукой в движении и с места.

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

	Оценка высоты прыжка		
	средний	выше среднего	высокий
показатели	28-33	34-38	39 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м

	Оценка быстроты бега		
	высокий	выше среднего	средний
показатели	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1

Передачи и броски мяча

№ п/п	Контрольные упражнения	
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий).	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	8

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Основы знаний.	4	4	
2.	Передача мяча.	20	2	18
3.	Ведение мяча.	20	2	18
4.	Броски.	20	2	18
5.	Игра в нападении.	20	2	18
6.	Игра в защите.	20	2	18
7.	Игровая деятельность.	40		40

	Итого:	144	14	130
--	--------	-----	----	-----

Содержание программы

1. Основы знаний – 4 часа:

- а) история возникновения баскетбола;
- б) гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви; оборудование площадки для игры в баскетбол;
- в) основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

2. Передача мяча – 20 часов:

- а) передача одной рукой от плеча;
- б) двумя руками от груди;
- в) выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния;
- г) передачи на месте и в движении;
- д) логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник;
- е) приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников;
- ж) ситуационная техника передач.

3. Ведение мяча – 20 часов:

- а) стойка при высоком и низком ведении;
- б) характер контакта кисти ведущей руки с мячом;
- в) изменения направления движения;
- г) вышагивание, скрестный шаг, поворот;
- д) перевод мяча перед собой и за спиной;
- е) повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом;
- ж) перевод мяча между ногами.

4. Броски – 20 часов:

- а) основные характеристики бросков;
- б) бросок двумя руками от груди;
- в) техника выполнения точных бросков в движении;
- г) бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть, дистанция 3-4 м (9 лет);
- д) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4 -5,5 м (10 лет);
- е) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4 -5,5 м (11 лет);
- ж) броски одной рукой в движении сверху и снизу;
- з) корректировка техники бросков;
- и) подбор и добивание мяча.

5. Игра в нападении – 20 часов:

- а) взаимодействие двух и трех нападающих;
- б) ситуационная техника;

- в) взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника;
- г) взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;
- д) взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.

6. Игра в защите – 20 часов:

- а) групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;
- б) противодействие заслонам;
- в) создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч;
- г) индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска;

7. Игровая деятельность – 40 часов:

- а) применение полученных знаний в игре;
- б) самостоятельные решения игровых ситуаций.

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о истории возникновения баскетбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в баскетбол. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия учащийся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы 2-6 применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся при изучении раздела программы 7. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

Материально-техническое обеспечение:

1. Помещение спортзала (баскетбольная площадка).
2. Баскетбольные мячи – 20 штук.
3. Баскетбольный щит – 2 штуки.
4. Скакалки – 20 штук.
5. Фишки – 20 штук.

Список используемой литературы

1. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.;
2. Башкин, С.Г. Уроки по баскетболу / С. Г. Башкин. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 83 с.;
3. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2008. – 100 с.;
4. Василевский Д.К., Петрова В.И., Овчинников В.П. Анализ показателей соревновательной деятельности молодых баскетболистов при переходе в основные составы клубных команд.// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. №7 (149). С. 32-36;
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.;
6. Гомельский, А.Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. – М.: 1997. – 145 с.;
7. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987. – 141 с.