

Управление образования Администрации городского округа Сухой Лог
Свердловской области
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гимназия №1»

Принято
на заседании Педагогического совета
Протокол № 16
«29» июля 2024 г.



Утверждено:

И.о. директора МАОУ Гимназия №1
Шишкин М.Ю.
Приказ № 339 - ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА**

«БАСКЕТБОЛ»
(на бесплатной основе)

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 13-15 лет
Срок реализации: 1 учебный год
Уровень программы: ознакомительный

Составитель:
Бороздин А.А.
должность:
Учитель физической культуры

г. Сухой Лог, 2024 год

Содержание

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы:

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности.

Программа рассчитана на 34 учебных часа в год, количество занятий в неделю – 1, длительностью 2 учебных часа, срок реализации программы – 1 год, количество занимающихся 10-15 человек. В программе прослеживается углубленное изучение данного вида спорта с расширенным применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации. Заниматься в секции могут учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. Основная задача руководителя спортивной секции – всестороннее развитие учащихся в процессе овладения физической культурой. Задача решается руководителем секции на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности в учебном коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле в процессе обучения. Руководителем секции систематически отслеживается реакция учащихся на предлагаемую нагрузку, проводится наблюдение за самочувствием и выявление признаков утомления и перенапряжения. В процессе обучения прививаются умения и навыки: гигиена спортивной одежды и обуви, гигиена питания, режима дня, техника безопасности и самоконтроль.

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы учащиеся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. Актуальность программы обусловлена тем, что имеется потребность учащихся в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

1.2. Цель программы: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- обучение основам техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов:

- знания о спортивно-оздоровительной деятельности,
- физическое совершенствование со спортивной направленностью,
- способы спортивно-оздоровительной деятельности.

В реализации данной программы участвуют школьники в возрасте от 13 до 15 лет, набор в секцию данной направленности производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол.

Формы и методы, используемые для организации учебного процесса:

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
- формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, участие в школьных и городских соревнованиях. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Учитель физической культуры, реализующий данную программу, ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты как: воспитание моральных и волевых качеств; формирование гуманистических отношений; приобретение опыта общения; формирование потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание целостной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности.

Форма подведения итогов: начальная, промежуточная, итоговая. Журнал оценки результатов.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего часов	Теория	Практика	
	<i>Знания о спортивно-оздоровительной деятельности</i>	2	2	0	Контроль за состоянием занимающихся. Контроль за техникой выполнения упражнений. Самоконтроль.
	<i>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью:</i>				Контроль за состоянием занимающихся. Контроль за техникой выполнения упражнений. Самоконтроль.
	• <i>общая и специальная физическая подготовка;</i>	7	1	6	
	• <i>основы техники и тактики игры.</i>	17	1	16	
	<i>Способы спортивно-тренировочной деятельности:</i>				Контроль за состоянием занимающихся. Контроль за
	• <i>контрольные игры</i>	1	0	1	

	и соревнования; • контрольные испытания; • соревновательная деятельность.	1 6	0 0	1 6	техникой выполнения упражнений. Самоконтроль.
	Всего часов	34	4	30	

Содержание учебного плана

Раздел 1.

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 2 часа

Тема 1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Работа сердечно-сосудистой системы. Особенности полового созревания учащихся. Понятие о телосложении человека.

Тема 2. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Тема 3. Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки.

Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами.

Тема 4. Правила соревнований, их организация и проведение.

Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу. Проведение соревнований по баскетболу.

Раздел 2.

Физическое совершенствование со спортивной направленностью - 24 часа

1. Общая и специальная физическая подготовка - 7 часов.

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.

Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера, прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

2. Основы техники и тактики игры - 17 часов

Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу. Описание тактических приемов, взаимодействий.

Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча вокруг туловища, с обеганием стоек, прыжками, подлезаниями.

Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из различных точек, штрафной бросок. Ловля после отскока от щита.

Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Личная система защиты. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.

Раздел 3.

Способы спортивно-тренировочной деятельности - 8 часов

1. Контрольные игры и соревнования - 1 часа

Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4. 5х5.

2. Контрольные испытания - 1 часа

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

3. Соревновательная деятельность. Судейская и инструкторская практика – 6 часов

Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.

Участие в соревнованиях по баскетболу в зачет городской спартакиады школьников.

1.4. Планируемые результаты

Ученик будет:

Знать:

- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека.
- основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
- способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку.
- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.
- броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.
- вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.
- применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

Использовать:

- приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся будут уметь демонстрировать

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.

- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации:

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы

№ п/п	Контрольные нормативы:	Количество
1	Правила соревнований	+
2	Броски по кольцу с расстояния 1 м.	10
3	Броски со средних и дальних дистанций.	10
4	Броски по кольцу после ведения.	10
5	Передачи мяча в парах.	15
6	Передачи мяча в движении.	4
	Обводка стоек	-
7	Передача и ловля мяча от стены за 30 сек.	15
8	Штрафной бросок	5
9	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4. 5х5.	-

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1. Плакаты методические.
2. Стенка гимнастическая.
3. Скамейка гимнастическая жёсткая.
4. Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивные.
5. Палка гимнастическая.
6. Мячи: баскетбольные, волейбольные.
7. Скакалка детская.
8. Гантели наборные.
9. Табло перекидное.
10. Стойки волейбольные универсальные.
11. Кубики.
12. Обруч детский. Жилетки игровые.
13. Сетка волейбольная.
14. Аптечка.
15. Сетка для переноса и хранения мячей.
16. Конус сигнальный.
17. Насос ручной.
18. Секундомер.
19. Площадка игровая волейбольная.

2.3. Методические материалы

1. Дидактические материалы по основным разделам физической культуры.
2. Популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
3. Методические издания по физической культуре для учителей.

2.4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Тема занятия	Содержание учебного материала
1.	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Прыжок толчком двух ног. Гигиенические требования к одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях. Бег в медленном темпе до 10 мин., ОРУ без предметов, ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Прыжок толчком двух ног. Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль. Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра
2.	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Остановка прыжком. Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Жесты судей. Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ без предметов, перемещения из различных исходных положений.
2	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Остановка двумя ногами. Самоконтроль. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.
3.	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Повороты вперед. Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость, ведение мяча с изменением направления, вокруг стоек.
3	Физическое совершенствование со	Повороты назад. Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра

	спортивной направленностью	
4.	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Ловля мяча двумя руками на месте. Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, ловля и передача мяча на месте и в движении.
4	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Ловля мяча двумя руками в движении. Перемещения из различных исходных положений. Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.
5.	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Ловля двумя руками в прыжке. Бег в медленном темпе до 10 минут.
5	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Ловля мяча двумя руками при встречном движении. ОРУ с набивными мячами. Ловля и передача мяча на месте и в движении.
6.	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Ловля мяча при поступательном движении. Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.
6	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Ловля мяча одной рукой на месте. Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Броски в кольцо из различных точек. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями.
7.	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Ловля мяча одной рукой в движении. Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.
7	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Ловля мяча одной рукой в прыжке. Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Броски в кольцо в движении.
8.	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Ловля мяча одной рукой при встречном движении. Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов.
8	Физическое совершенствование со спортивной	Ловля мяча одной рукой при движении сбоку. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Броски в кольцо из различных точек.

	направленностью	
9.	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении.
9	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении. Учебно-тренировочная игра.
10.	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами. Медленный бег, ОРУ с набивными мячами, прыжковые упражнения.
10	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи на месте и в движении в парах 1-2 мячей. Различные ведения. Учебно-тренировочная игра.
11.	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. ОРУ на силу и гибкость, прыжковые упражнения.
11	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей, ведение. Учебно-тренировочная игра.
12.	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Участие в городских соревнованиях
12	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Участие в городских соревнованиях
13.	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Участие в городских соревнованиях
13	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Участие в городских соревнованиях
14.	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Участие в городских соревнованиях

14	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	ОРУ без предметов. Челночный бег. Учебно-тренировочная игра.
15.	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.
15	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.
16.	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.
16	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.
17.	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений. Действия игроков в защите и нападении.
17	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра.
18.	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1х1, 2х2
18	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра.
19.	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1х1, 2х2
19	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра.
20.	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1х1, 2х2
20	Физическое	Учебно-тренировочная игра.

	совершенствование со спортивной направленностью	
21.	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски в кольцо из различных точек. Действия игроков 1х1, 2х2
21	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра.
22.	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.
22	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра.
23.	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.
23	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра.
24.	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.
24	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра.
25.	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков.
25	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра.
26.	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков.
26	Физическое совершенствование со	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий

	спортивной направленностью	
27.	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите.
27	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий
28.	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите.
28	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий
29.	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом.
29	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий
30.	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом.
30	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Контрольные испытания: броски по кольцу с расстояния 1 м., броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения.
31.	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Контрольные испытания: передачи мяча в парах, передачи после ведения, обвод стоек, передача и ловля мяча от стены за 30 сек., штрафной бросок.
31	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.
32.	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.
32	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.
33.	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.

33	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.
34.	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.
34	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.

2.5. Список используемой литературы

1.Методическая литература:

- Л.Б.Кофман, Г.И.Погадаев, «Настольная книга учителя физической культуры», издательство «Физкультура и спорт», 1998 год;
- А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре», издательство «Просвещение», 2000 г.;
- Примерная программа по баскетболу для детско-юношеских школ. - М. 2004г;
- С.М.Зверев, «Типовые программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ», М., «Просвещение», 1986 год.
- Гомельский, А. Я. Тактика баскетбола. - М.,2006. - 136с.
- Гомельский, А. Я. Управление командой в баскетболе. - М.2006. - 124с. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки. - М., 2007. - 210с.

2.Периодические издания:журналы «Физическая культура в школе», «Народное образование».