

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16
с углубленным изучением отдельных предметов
имени Владимира Петровича Шевалева»

РАССМОТРЕНА
на заседании
методического
объединения педагогов
дополнительного
образования
Протокол от 30.08.2023 №1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора школы
от 30.08.2023 №219/2

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации программы: 1 год

Возраст учащихся: 10 -13 лет

срок реализации программы – 1 год

количество часов за учебный год – 74 ч.

Автор - составитель:
Бурдуков Дмитрий Владиславович,
учитель

Каменск-Уральский городской округ
2023 год

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности.

Программа рассчитана на 74 учебных часов в год, количество занятий в неделю – два, длительностью по 1 учебному часу, срок реализации программы – 1 год, количество занимающихся 10-12 человек. В ней 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. Основная задача руководителя спортивной секции – всестороннее развитие учащихся в процессе овладения физической культурой. В процессе обучения школьникам прививаются умения и навыки: гигиена спортивной одежды и обуви, гигиена питания, режима дня, техника безопасности и самоконтроль.

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.

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.

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.

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.

Ожидаемые результаты освоения программы

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 также 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.

Содержание программы

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности

Тема 1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Работа сердечно-сосудистой системы. Особенности полового созревания у девочек. 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.

Физическое совершенствование со спортивной направленностью

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 - 35 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.

Способы спортивно- тренировочной деятельности

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

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.

Календарно-тематическое планирование

1 модуль

№п/п	Содержание	Дата
1	Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях.	
2	Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Жесты судей.	
3	ОРУ без предметов, ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.	
4	Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра	
5	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ без предметов, перемещения из различных исходных положений.	
6	Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.	
7	ОРУ на силу и гибкость, ведение мяча с изменением направления, вокруг стоек.	
8	Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра	
9	ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, ловля и передача мяча на месте и в движении.	
10	Перемещения из различных исходных положений. Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.	
11	ОРУ с набивными мячами. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	
12	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.	
13	ОРУ с набивными мячами. Броски в кольцо из различных точек. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями.	
14	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.	
15	ОРУ на силу и гибкость. Броски в кольцо в движении.	
16	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Броски в кольцо из различных точек.	
17	ОРУ на силу и гибкость. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении.	

18	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении. Учебно-тренировочная игра.	
19	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.	
20	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.	
21	Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. ОРУ на силу и гибкость, прыжковые упражнения.	
22	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей, ведение. Учебно-тренировочная игра.	
23	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.	
24	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.	
25	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.	
26	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.	
27	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.	
28	ОРУ без предметов. Челночный бег. Учебно-тренировочная игра.	
29	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.	
30	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.	
31	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения . Действия игроков в нападении и защите.	
32	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.	
33	Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений. Действия игроков в защите и нападении.	
34	Учебно-тренировочная игра.	

2 Модуль

№п/п	Содержание	Дата
1	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2	
2	Учебно-тренировочная игра.	
3	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2	
4	Учебно-тренировочная игра.	
5	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2	
6	Учебно-тренировочная игра.	
7	Броски в кольцо из различных точек. Действия игроков 1x1, 2x2	
8	Учебно-тренировочная игра.	
9	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.	
10	Учебно-тренировочная игра.	
11	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.	
12	Учебно-тренировочная игра.	
13	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.	
14	Учебно-тренировочная игра.	
15	Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков.	
16	Учебно-тренировочная игра.	
17	Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков.	
18	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	
19	Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите.	
20	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	
21	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	
22	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом.	
23	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	
24	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом.	

25	Контрольные испытания: броски по кольцу с расстояния 1 м., броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения.	
26	Контрольные испытания: передачи мяча в парах, передачи после ведения, обвод стоек, передача и ловля мяча от стены за 30 сек., штрафной бросок.	
27	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.	
28	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.	
29	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.	
30	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.	
31	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.	
32	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.	
33	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.	
34	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	
35	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом.	
36	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	
37	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом.	
38	Контрольные испытания: броски по кольцу с расстояния 1 м., броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения.	
39	Контрольные испытания: передачи мяча в парах, передачи после ведения, обвод стоек, передача и ловля мяча от стены за 30 сек., штрафной бросок.	
40	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.	

Материально-техническое обеспечение

Большой спортивный зал S=158,2м2,

Раздевалка для девочек S=10,8м2,

Раздевалка для мальчиков S=11,1м2,

Перечень оборудования, инструментов и материалов:

кольцо баскетбольное – 4шт.;

мячи баскетбольные – 25шт.;

сетка баскетбольная -4шт.;

эспандер малый – 10шт.;

скакалка резиновая -15шт.;

щиты тренировочные с кольцами – 4 шт.;

секундомер- 1шт.;

конусы для обводки -10 шт.;

гимнастическая стенка -3 шт.;

гимнастические скамейки – 4шт.;
гимнастический мостик -1шт.;
мячи набивные -8 шт.;

Список литературы

1. Барминова Н.В. [и др.]. Внеурочная деятельность. Олимпийские игры. Познавательно-игровая деятельность. 1-11 классы. – Волгоград: Издательство «Учитель», 2013г. -289с.
2. Виленский М.Я., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразовательных. Организаций /; под ред. М.Я. Виленского. – 2-е. издание – Москва: Просвещение, 2014.-142с.
3. Каинов. А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации - Издание 2-е.- Волгоград: «Учитель», 2013.-167с.
4. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9классы.- Москва: «Просвещение», 2014.
5. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. - Астрель, 2003, М., 527 с.
6. Патрикеев А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы / ИП Гринин Л.Е. - Волгоград: «Учитель»: 2014.- 237с.