

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
Департамент образования
Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение "Гимназия № 17"

Принята на заседании
педагогического совета
от «02» сентября 2024г.
Протокол №1



Утверждаю:
Директор МБОУ "Гимназия № 17"
Родионов А.В./
Приказ № 343-О от «02» сентября 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«Баскетбол»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ

Возраст обучающихся: с 11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Максин Андрей Сергеевич
учитель физкультуры

г. Нижний Новгород

2024 год

Пояснительная записка

Программа составлена на основе программы В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Внеурочная деятельность учащихся, баскетбол», Москва «Просвещение» 2013 год и рассчитана на 160 учебных часов в год, количество занятий в неделю – 2, длительностью 2 учебных часа, срок реализации программы – 1 год, количество занимающихся 10-15 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. Заниматься в секции могут школьники, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. Основная задача руководителя спортивной секции – всестороннее развитие учащихся в процессе овладения физической культурой. Она 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 занимающихся и выявление признаков утомления и перенапряжения. В процессе обучения школьникам 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 у занимающихся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у школьников среднего звена в личном физическом совершенствовании своего мастерства, в том числе и соревновательную деятельность в данном виде спорта.

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.

В реализации данной программы участвуют школьники в возрасте от 12 до 16 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.

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, 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.

Учебно-тематический план

<i>n/n</i>	<i>Перечень разделов и тем</i>	<i>Количество часов</i>
	<i>Знания о спортивно-оздоровительной деятельности</i>	4
	<i>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью:</i>	140
	• <i>общая и специальная физическая подготовка;</i>	70 70

	<ul style="list-style-type: none"> • основы техники и тактики игры. 	
	<p>Способы спортивно-тренировочной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> • контрольные игры и соревнования; • соревновательная деятельность. 	<p>16</p> <p>8</p> <p>8</p>
	<p>Всего часов</p>	<p>160</p>

Содержание программы

Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 4 часа

Тема 1. .Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Работа сердечно-сосудистой системы. 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 - 140 часов

1. Общая и специальная физическая подготовка - 70 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 - 70 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.

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, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.

Раздел 3. Способы спортивно-тренировочной деятельности - 16 часов

1. Контрольные игры и соревнования. - 8 часов

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

2. Контрольные испытания. - 8 часов

- 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

Раздел программы	Тема	Описание примерного содержания занятия	Кол ичество часов	Дата
<i>Знания о спортивно-оздоровительной деятельности</i>	<i>Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.</i>	Работа сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека. 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.	2	
<i>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью</i>	<i>Основы техники и тактики игры Общая и специальная физическая подготовка</i>	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. Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут.	20	
<i>Способы спортивно-тренировочной деятельности</i>	<i>Контрольные испытания</i>	Броски по кольцу с расстояния 1 м., броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения, передачи мяча в парах.	2	
<i>Способы спортивно-тренировочной деятельности</i>	<i>Контрольные испытания</i>	Передачи мяча в движении, обводка стоек, передача и ловля мяча от стены за 30 сек., штрафной бросок	2	
<i>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью</i>	<i>Основы техники и тактики игры</i>	Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча вокруг туловища, с обеганием стоек, прыжками. Броски и ловля	60	

	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	<p>мяча 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.</p> <p>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</p>		
<i>Знания о спортивно-оздоровительной деятельности</i>	<i>Правила соревнований, их организация и проведение. Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки.</i>	<p>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.</p> <p>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.</p>	2	
<i>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью</i>	<i>Основы техники и тактики игры</i>	<p>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.</p>	40	

	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	<p>Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.</p> <p>Тактические действия в нападении: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении.</p> <p>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.</p>		
<i>Способы спортивно-тренировочной деятельности</i>	<i>Контрольные игры и соревнования</i>	Игра в баскетбол 3х3, 4х4, Мини-баскетбол	4	
<i>Способы спортивно-тренировочной деятельности</i>	<i>Контрольные и испытания</i>	Броски по кольцу с расстояния 1 м., броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения, передачи мяча в парах.	2	
<i>Способы спортивно-тренировочной деятельности</i>	<i>Контрольные игры и соревнования</i>	Игра в баскетбол 4х4, 5х5	4	
<i>Способы спортивно-тренировочной деятельности</i>	<i>Контрольные и испытания</i>	Передачи мяча в движении, обводка стоек, передача и ловля мяча от стены за 30 сек., штрафной бросок	2	
<i>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью</i>	<i>Основы техники и тактики игры</i>	<p>Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.</p> <p>Бег в медленном</p>	20	

	<p style="text-align: center;"><i>Общая и специальная физическая подготовка</i></p>	<p>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.</p>		
--	---	--	--	--

Учебно-методическое обеспечение.

1. Методы обучения

Практические:

- разучивание по частям;
- разучивание в целом;
- игровой;
- соревновательный.

Методы использования слова:

- рассказ;
- описание;
- объяснение;
- беседа;
- разбор;
- задание;
- указание;
- оценка;
- команда;
- подсчет.

Методы наглядного восприятия:

- показ;
- демонстрация (плакатов, кинофильмов, рисунков, зарисовок);
- звуковая и световая сигнализации.

2. Способы выполнения упражнений: *одновременный, поточный, поочередный.*

3. Методы организации занятий: *фронтальный, групповой, индивидуальный.*

4. Формы подведения итогов: *текущий и итоговый в форме контрольных тестов и упражнений.*

5. Материально-техническое обеспечение: *спортивный инвентарь и оборудование.*

Список используемой литературы.

1.Методическая литература:

- Примерная программа по баскетболу для детско-юношеских школ. - М. 2004 г;
- Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М.: Просвещение, 2013 г.