

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Смоленской области
Муниципальное образование Руднянский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №2 города Рудня»

Принята на педагогическом
совете
МБОУ «РСШ №2»
Протокол №1 от 29.08.2024г.

Утверждено:
Директор школы _____
Н.Д. Чудалёва
Приказ № 264 от 29.08.2024г.



Дополнительная общеразвивающая программа

Направленность: спортивно-оздоровительная

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Бабурченков Алексей Анатольевич

педагог дополнительного образования

г.Рудня

2024

«Баскетбол»

*возраст детей – 14-17 лет
срок реализации программы – 1 год
количество часов за учебный год – 72 ч.*

Пояснительная записка

Программа разработана на основе типовой программы для внешкольных учреждений и образовательных школ И.А. Водяниковой, под редакцией С.М.Зверева, 1986 год и примерной программы по баскетболу для детско-юношеских школ, 2004 год.

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности.

Программа рассчитана на 72 учебных часа в год, количество занятий в неделю – два, длительностью 1 учебный час, 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 девушек 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 девушка формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся старших классов в личном физическом совершенствовании своего мастерства через 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 обучающиеся в возрасте от 14 до 17 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.

Учебно-тематический план

| № п/п | Перечень разделов (тем) | Количество часов |
|------------------|--|-----------------------------|
| 1 | Знания о спортивно-оздоровительной деятельности | 3 |
| 2 | Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: <ul style="list-style-type: none">• общая и специальная физическая подготовка;• основы техники и тактики игры. | 55 16 39 |
| 3 | Способы спортивно-тренировочной деятельности: <ul style="list-style-type: none">• контрольные игры и соревнования;• контрольные испытания;• соревновательная деятельность. | 14 2 2 10 |
| 4 | Всего часов | 72 |

Содержание программы

Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 3 часа

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.

Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивной направленностью - 55 часов

1. Общая и специальная физическая подготовка - 16 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 - 39 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 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 - 14 часов

1. Контрольные игры и соревнования. - 2 часа

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

2. Контрольные испытания. - 2 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. - 10 часов

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

Участие в соревнованиях по баскетболу в зачет районной спартакиады школьников.

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Тема занятия | Содержание учебного материала | Дата |
|-------|--|--|------|
| 1 | Знания о спортивно-оздоровительной деятельности | Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях. | |
| 2 | Знания о спортивно-оздоровительной деятельности | Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Жесты судей. | |
| 3 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег в медленном темпе до 10 мин., ОРУ без предметов, ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра. | |
| 4 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра | |
| 5 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ без предметов, перемещения из различных исходных положений. | |
| 6 | Физическое совершенствование со спортивной | Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра. | |

| | | |
|----|--|--|
| | направленностью | |
| 7 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость, ведение мяча с изменением направления, вокруг стоек. |
| 8 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра |
| 9 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | 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. |
| 10 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Перемещения из различных исходных положений. Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра. |
| 11 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Ловля и передача мяча на месте и в движении. |
| 12 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра. |
| 13 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | 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. |
| 14 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра. |
| 15 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Броски в кольцо в движении. |
| 16 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | 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 | 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. |
| 18 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении. Учебно-тренировочная игра. |

| | | | |
|----|--|--|--|
| | спортивной направленностью | | |
| 19 | Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. | 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 | |
| 20 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Медленный бег, ОРУ с набивными мячами, прыжковые упражнения | |
| 21 | 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. | |
| 22 | 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. | |
| 23 | 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. | |
| 24 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Участие в районных соревнованиях | |
| 25 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Участие в районных соревнованиях | |
| 26 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Участие в районных соревнованиях | |
| 27 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Участие в районных соревнованиях | |
| 28 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Участие в районных соревнованиях | |
| 29 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | ОРУ без предметов. Челночный бег. Учебно-тренировочная игра. | |
| 30 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | спортивной направленностью | защите. | |
| 31 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра. | |
| 32 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите. | |
| 33 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра. | |
| 34 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений. Действия игроков в защите и нападении. | |
| 35 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. | |
| 36 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1 | |
| 37 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 2x2 | |
| 38 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. | |
| 39 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2 | |
| 40 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. | |
| 41 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2 | |
| | Физическое | Различные передачи в парах одного или двух мячей. | |

| | | |
|----|--|--|
| 42 | совершенствование со спортивной направленностью | Действия игроков 1x1, 2x2 |
| 43 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. |
| 44 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо из различных точек. Действия игроков 1x1, 2x2 |
| 45 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. |
| 46 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков. |
| 47 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. |
| 48 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков. |
| 49 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. |
| 50 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков. |
| 51 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. |
| 52 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков. |
| 53 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. |

| | | |
|----|--|--|
| 54 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков. |
| 55 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий |
| 56 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите. |
| 57 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий |
| 58 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите. |
| 59 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий |
| 60 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом. |
| 61 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом. |
| 62 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий |
| 63 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом. |
| 64 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Контрольные испытания: броски по кольцу с расстояния 1 м., броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения. |
| 65 | 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. |
| 66 | Способы спортивно- | Мини-баскетбол, баскетбол 3x3, 4x4, 5x5. |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | тренировочной деятельности | | |
| 67 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5. | |
| 68 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований. | |
| 69 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований. | |
| 70 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований. | |
| 71 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований. | |
| 72 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований. | |