

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 75»

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
протокол № 1
«28» августа 2020



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 75

Т.А. Могиленских
приказ № 204 «31» августа 2020

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Спортивный кружок «Баскетбол»

Возраст учащихся – 14 – 17 лет

Срок реализации – 1 год

Автор-разработчик программы:

Зырянов Иван Алексеевич, учитель физической культуры

Лесной
2020

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Программа рассчитана на 70 учебных часов в год, количество занятий в неделю – 1, длительностью 2 учебных часа, срок реализации программы – 1 год, количество занимающихся 12 – 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 школьницы и школьники, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

Основная задача руководителя спортивного кружка – всестороннее развитие учащихся в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем кружка 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 кружка систематически отслеживается реакция учащихся на предлагаемую нагрузку, проводится наблюдение за самочувствием учащихся и выявление признаков утомления и перенапряжения. В процессе обучения школьники прививаются умения и навыки: гигиена спортивной одежды и обуви, гигиена питания, режима дня, техника безопасности и самоконтроль.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы у учащихся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у девушек старших классов в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

Уровень – стартовый.

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.

1.2. Цель и задачи

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

Задачи программы:

- 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 девушки и юноши в возрасте от 14 до 17 лет, набор по данной направленности производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол.

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.

1.3. Содержание

Учебно-тематический план

№ п/п	Перечень разделов	Количество часов
1	Знания о спортивно – оздоровительной деятельности	1
2	Физическое совершенствование со спортивно – оздоровительной направленностью: - общая и специальная физическая подготовка; - основы техники и тактики игры.	25
3	Способы спортивно – тренировочной деятельности: - контрольные игры и соревнования; - контрольные испытания; - соревновательная деятельность.	9
4	Всего часов	35

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Знания о спортивно – оздоровительной деятельности

Тема 1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Работа сердечно – сосудистой системы. Особенности полового созревания. 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.

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 12 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

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. 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

1. Контрольные игры и соревнования

Мини – баскетбол, баскетбол 3x3, 4x4. 5x5.

2. Контрольные испытания

- 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

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

Участие в соревнованиях по баскетболу КЕС БАСКЕТ.

Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Тема занятия	Содержание учебного материала
1	Знания о спортивно – оздоровительной деятельности	Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях. Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Жесты судей. 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. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.
2	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 12 мин., ОРУ без предметов, ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.
3	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра. Бег в медленном темпе до 12 минут, ОРУ без предметов, перемещения из различных исходных положений.
4	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра. Бег в медленном темпе до 12 минут, ОРУ на силу и гибкость, ведение мяча с изменением направления, вокруг стоек.
5	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра. Бег в медленном темпе до 12 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.
6	Физическое совершенствование со	Перемещения из различных исходных положений. Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра. Бег в медленном

	спортивной направленностью	темпе до 12 минут, ОРУ с набивными мячами. Ловля и передача мяча на месте и в движении.
7	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 12 минут, ОРУ с набивными мячами. Броски в кольцо из различных точек. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.
8	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 12 минут, ОРУ на силу и гибкость. Броски в кольцо в движении. Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.
9	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 12 минут, ОРУ на силу и гибкость. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении. Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Броски в кольцо из различных точек.
10	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении. Учебно-тренировочная игра.
11	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Медленный бег, ОРУ с набивными мячами, прыжковые упражнения. 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.
12	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
15	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Участие в городских соревнованиях
16	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Участие в городских соревнованиях

17	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	ОРУ без предметов. Челночный бег. ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.
18	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите. Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.
19	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений. Действия игроков в защите и нападении. Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.
20	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2. Учебно-тренировочная игра.
21	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2. Учебно-тренировочная игра.
22	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2. Учебно-тренировочная игра.
23	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски в кольцо из различных точек. Действия игроков 1x1, 2x2. Учебно-тренировочная игра.
24	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков. Учебно-тренировочная игра.
25	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков. Учебно-тренировочная игра.
26	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков. Учебно-тренировочная игра.
27	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков. Учебно-тренировочная игра.
28	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков. Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий.
29	Физическое совершенствование со	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий.

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

1.4. Планируемые результаты

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.

Ученик будет 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.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы:

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.

Способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный.

Методы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Формы подведения итогов: текущий и итоговый в форме контрольных тестов и упражнений, соревнования между классами или школами.

Материально-техническое обеспечение: баскетбольные мячи, скакалки, набивные мячи на каждого учащегося. Турник, брусья, гимнастическая скамейка.

Способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный.

Методы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

2.2. Формы аттестации/ контроля

Текущий и итоговый в форме контрольных тестов и упражнений, соревнования между классами или школами.

3. Список используемой литературы

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. 2004 г;

Периодические издания: журналы «Физическая культура в школе».

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 506007919238457772130328223527430359021468958035

Владелец Могиленских Татьяна Александровна

Действителен с 10.11.2022 по 10.11.2023