

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №1» г. ЛИПЕЦКА

СОГЛАСОВАНО

на научно-методическом совете
Протокол №1 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Гимназия №1»

г. Липецка

С.В.Тюнина

Приказ №250-о от 30.08.2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Баскетбол»

Составитель: Волков М.С.

2023 – 2024 учебный год

Содержание

1. Пояснительная записка:
 - направленность;
 - цели;
 - задачи;
 - новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы;
 - возраст детей, участвующих в реализации данной программы;
 - объём курса и срок реализации данной программы;
 - формы и режим занятий
2. Учебный план
3. Содержание программы
4. Планируемые результаты: предметные, метапредметные, личностные
5. Оценочные материалы
6. Организационно-педагогические условия реализации программы
 - 6.1. Педагогическое обеспечение
 - 6.2. Календарный учебный график
 - 6.3. Материально-технические условия реализации программы
 - 6.4. Методическое обеспечение программы
7. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы
8. Список литературы

1. Пояснительная записка

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Цели программы:

- удовлетворение потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом,
- формирование и развитие физических качеств учащихся,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
- укрепление здоровья учащихся,
- подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Достижение этих цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- развивать специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка;
- обучить основам техники и тактики игры в баскетбол;
- сформировать навык в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- совершенствовать двигательные умения и навыки в игре в баскетбол содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств;
- освоить знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность Программы

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

Актуальность программы обусловлена тем, что подростки, ведущие малоподвижный образ жизни, развивающиеся в условиях агрессивной информационной среды, вовлекаются в коллективное взаимодействие, что способствует формированию позитивной психологии общения, повышению самооценки.

Данная программа **педагогически целесообразна**, так как она аккумулировала разработки классиков педагогики и современной методики формирования игровых навыков и закрепления опыта ведения командной игры.

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы – 11-13 лет (1-й год обучения), 14-17 лет (2-й год обучения)

Объем курса и срок реализации программы

Программа рассчитана на 2 учебных года. Количество часов, отводимых на изучение данного курса согласно плану, - 136 учебных часов (68 часов в год), количество занятий в неделю – одно.

Формы и режим занятий:

Форма организации занятий – очная, групповая.

Занятия проводятся 1 раз в неделю длительностью 2 учебных часа. Заниматься в секции могут мальчики, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

2. Учебный план

Наименование курса	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
«Баскетбол» 1-й год обучения	68	Контрольные испытания
«Баскетбол» 2-й год обучения	68	Контрольные испытания

3. Содержание программы

1-й год обучения

Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 8 часов

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 - 36 часов

Тема 1. Общая и специальная физическая подготовка.

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.

Тема 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 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 - 24 часов

Тема 1. Контрольные игры и соревнования

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

Тема 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.

Тема 3. Соревновательная деятельность. Судейская и инструкторская практика

Посещение спорткомплекса «Факел».

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

Участие в соревнованиях по баскетболу в зачет городской спартакиады школьников.

2-й год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка – 4 часа.

Правила техники безопасности при проведении занятий. Режим и питание спортсмена. Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований. Мотивы занятий физическими упражнениями. Основные приемы самоконтроля. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

Раздел 2. Общая физическая подготовка – 16 часов.

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м. Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку. Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой. Круговая тренировка. Подвижные игры

Раздел 3. Техническая подготовка – 24 часов.

Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока. Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой (14,4 м) и обратно, 4 раза. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Передача мяча одной рукой, от плеча после ведения. Передача мяча на месте с отскоком от пола. Передача мяча одной

рукой снизу на месте; передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстояние 10-12 м с места и в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках; передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола. Броски в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Бросок от головы; бросок снизу двумя руками; бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега

Раздел 4. Тактическая подготовка - 16 часов.

Групповые и командные действия в нападении. Групповые и командные действия в защите. Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча. Игра в защите, опека игрока. Учебная, двухсторонняя игра. Быстрое нападение. Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

Раздел 5. Тестирование, контрольные испытания – 4 часа.

Раздел 6. Участие в соревнованиях – 4 часа

4. Планируемые результаты освоения программы: предметные, метапредметные, личностные

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности:
- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования

стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из баскетбола, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

5. Оценочные материалы (формы контроля, критерии оценки)

Формы контроля: выполнение нормативов, контрольное упражнение, соревнование

Формы предъявления результатов: журнал оценки результатов

Критерии оценки результатов

На контрольных испытаниях ученик должен

- 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.

Выполнение нормативов:

- 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.

Результаты представляются как уровень успешности освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Высокий уровень – 81-100 % выполнения заданий.

Средний уровень – 60-80 % выполнения заданий.

Низкий уровень – менее 60 % выполнения заданий

6. Организационно-педагогические условия реализации программы

6.1. Педагогическое обеспечение

Всего педагогических работников	1
ФИО педагога	Волков Михаил Сергеевич
Образование	Высшее
Квалификационная категория	Первая

6.2. Календарный учебный график

Начало учебного года	01.09.2021
Окончание учебного года	31.05.2022
Продолжительность учебного года	34 недели

Продолжительность занятий	2 часа
Сроки проведения промежуточной аттестации	24-28.05.2022

6.3. Материально-технические условия реализации программы

Спортивный инвентарь и оборудование:

Спортивная площадка
 Спортивный зал
 Щиты с кольцами — 4
 Секундомер — 1
 Гимнастические скамейки — 6
 Гимнастические маты — 10
 Скакалки — 20
 Мячи набивные различной массы — 3
 Гантели, гири различной массы – 2
 Мячи баскетбольные – 15
 Насос ручной -1
 Рулетка – 1
 Обручи гимнастические -10
 Конусы малые – 5
 Свисток-1

6.4. Методическое обеспечение программы

- Видеозаписи баскетбольных матчей разного уровня
- Схемы и плакаты освоения техники баскетболиста
- Правила баскетбола
- Учебники по физической культуре

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.
- Инструкции по охране труда.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических (метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению

к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств) и спортивных (метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе).

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.

7. Тематическое планирование

1-й год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Примечание
I	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	8	
1	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	
2	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.	2	
3	Основы методики обучения игре	2	

	баскетбол. Тренировки.		
4	Правила соревнований, их организация и проведение.	2	
II	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	36	
5	Общая и специальная физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов	2	
6	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения с набивными мячами	2	
7	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения на силу и гибкость	2	
8	Общая и специальная физическая подготовка. Комбинированные беговые и прыжковые упражнения	2	
9	Основы техники и тактики игры. Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу.	2	
10	Основы техники и тактики игры. Описание тактических приемов, взаимодействий.	2	
11	Основы техники и тактики игры. Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча вокруг туловища, с обеганием стоек, прыжками, подлезаниями.	2	
12	Основы техники и тактики игры. Броски и ловля мяча в стену	2	
13	Основы техники и тактики игры. Различные передачи в парах одного или двух мячей.	2	
14	Основы техники и тактики игры. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения.	2	
12	Основы техники и тактики игры. Броски в кольцо из различных точек, штрафной бросок.	2	
13	Основы техники и тактики игры. Ловля после отскока от щита.	2	
14	Основы техники и тактики игры. Тактические действия в защите	2	

15	Основы техники и тактики игры. Личная система защиты.	2	
16	Основы техники и тактики игры. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	2	
17	Основы техники и тактики игры. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.	2	
18	Основы техники и тактики игры. Тактические действия в нападении	4	
III	Способы спортивно- тренировочной деятельности	24	
19	Контрольные игры и соревнования	4	
20	Контрольные испытания	2	
21	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.	4	
22	Соревновательная деятельность. Посещение спорткомплекса	6	
23	Судейская и инструкторская практика.	8	

2-й год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Примечание
I	Теоретическая подготовка	4	
	Правила соревнований. Судейство соревнований.	2	
	Мотивы занятий физическими упражнениями. Основные приемы самоконтроля.	2	
II	Общая физическая подготовка	16	
	Эстафетный бег. Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м.	2	
	Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м.	2	
	Старт из положения с опорой на одну руку.	2	
	Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа.	2	
	Прыжки в высоту. Опорные прыжки.	2	
	Прыжки в длину с разбега, через скакалку.	2	

	Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками.	2	
	Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой.	2	
III	Техническая подготовка	24	
	Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх.	4	
	Ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока.	4	
	Ловля катящегося мяча на месте и в движении.	4	
	Передача мяча одной рукой, от плеча после ведения, снизу на месте, с отскоком от пола.	4	
	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках; передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола.	4	
	Броски в движении, в прыжке, одной рукой. Штрафной бросок.	4	
IV	Тактическая подготовка	16	
	Групповые и командные действия в защите и нападении.	4	
	Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча.	4	
	Игра в защите, опека игрока. Быстрое нападение.	4	
	Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).	4	
V	Тестирование, контрольные испытания	4	
VI	Участие в соревнованиях	4	

8. Список литературы

Для учителя:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2014г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2014, 2015.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2018г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2014
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2016.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2016.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2014.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., 2015.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2018г

Для обучающихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 20014г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2015г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2016г.