

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КОЛПАШЕВСКОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО
СОЮЗА ФЕОКТИСТА АНДРЕЕВИЧА ТРИФОНОВА» Г. КОЛПАШЕВО

Рассмотрено
на педагогическом совете
(протокол № 11 от 08.05.2024)



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Баскетбол»

направленность: физкультурно-спортивная
уровень программы: базовый

Срок реализации – 1 год
Возраст учащихся: 11-17 лет
136 часов

Составитель: Журавлева А.А.,
учитель физической культуры

г. Колпашево
2024-2025 учебный год

АННОТАЦИЯ

Предлагаемая программа по баскетболу во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка и направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, приобретению навыков самостоятельной деятельности, профилактике подростковой преступности, наркомании, алкоголизма и табакокурения.

Программа рассчитана на детей 5-11 классов. Срок реализации - 1 год.

Цель изучения программы: формирование физической культуры занимающихся.

Задачи:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Рабочая программа рассчитана на учебный год, с общим объемом 136 часов по 4 часа в неделю. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки и тактико-техническим действиям.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Наш век-век значительных социальных, технических и биологических преобразований. Научно-техническая революция внесла в образ жизни человека наряду с прогрессивными явлениями и ряд неблагоприятных факторов, в первую очередь гиподинамию и гипокинезию, нервные и физические перегрузки. В настоящее время беспокоит то обстоятельство, что с возрастом у детей всё чаще встречается гиподинамия.

Направленность данной образовательной программы - **физкультурно-спортивная**. Разработана для реализации в общеобразовательном учреждении.

Педагогическая целесообразность. В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Актуальность. Факультативные занятия являются эффективной формой совершенствования общеобразовательной подготовки учащихся, т.к. обеспечивают углублённое овладение практическими умениями, навыками в соответствии с интересами учащихся. Все это имеет огромное воспитательное значение - способствует укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели, помогает восстановлению и укреплению здоровья, адаптации организма к условиям внешней среды.

Особенностью данной программы является разновозрастной контингент учащихся. Выносливость, сила, быстрота, высокий уровень функциональной подготовленности организма, его работоспособности могут быть приобретены только путём использования эффекта целенаправленного организационного педагогического процесса, адаптации организма к физическим нагрузкам определённого содержания, объёма и достаточной интенсивности. В процессе занятий в спортивной секции готовятся актив, учащиеся получают навыки проведения занятий, выполняют роль судей и секретарей.

Новизна программы. В программе занятий в спортивной секции готовятся актив, учащиеся получают навыки проведения занятий, выполняют роль судей и секретарей. В программе работы секций отводится время на теоретическую, физическую, техническую, тактическую подготовку, воспитание морально-волевых качеств и методическую подготовку. Периодически проводятся контрольные тесты. Итоговым испытанием является соревнование по отдельным видам подготовки и по виду спорта (баскетбол). Составной частью учебно-воспитательного процесса, повышающей результативность секционных занятий, являются домашние задания.

Данная программа осуществляется в МАОУ СОШ №2, во внеурочное время 2 раза в неделю. Кроме того, её отличие ещё и в том, что она направлена в первую очередь на общее развитие школьников, и подготовку учащихся для выступления в сборной команде школы по баскетболу.

Цель программы:

Совершенствование всех функций организма через проведение учебно-тренировочных занятий по баскетболу.

Задачи программы:

- Привлечение учащихся к систематическим занятиям спортом.
- Укрепление здоровья и закаливание.
- Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков.

- Развитие и совершенствование психофизических качеств.
- Воспитание у занимающихся нравственности и морально-волевых качеств. Воспитание правильных взаимоотношений, дружбы и высоконравственных отношений между разновозрастными учениками.
- Положительное воздействие на нервно-психическую сферу ребёнка, повышение эмоционального тонуса.
- Привитие гигиенических навыков.
- Физическое совершенствование детей для подготовки к труду.
- Обеспечение спортивно-технической подготовки.
- Снятие утомления и повышение умственной работоспособности.
- Воспитание творчества, самостоятельности, инициативы в двигательных действиях и играх.
- Приобретение инструкторских и судейских навыков.

Данная программа спортивной секции разработана на один год для учащихся **5-11** классов. Численность группы – 15- человек.

Продолжительность реализации программы -**1 год**.

Программа два раза в неделю предлагает процесс обучения во внеурочное время по 80 минут.

Формы занятий

- Тренировочное занятие
- Индивидуальные занятия
- Групповые
- Соревнования

Основная форма работы в объединении: групповая и индивидуальная

Методы тренировки:

- групповой,
- индивидуальный,
- поточный,
- круговой,
- игровой,
- соревновательный.

Предполагаемый результат

В результате прохождения программного материала школьник должен:

Знать/понимать:

- Историю возникновения баскетбола.
- Правила проведения соревнований по баскетболу.
- Правила проведения соревнований по стритболу.
- Методику судейства, жесты судей.

Уметь:

- Владеть техникой ведения мяча.
- Выполнять переводы мяча перед собой.
- Выполнять передачи мяча различными способами.
- Выполнять броски в кольцо одной рукой с разных дистанций.
- Выполнять «заслон».
- Применять в игре технические и тактические приёмы.
- Управлять своими эмоциями, взаимодействовать с партнёрами в процессе коллективных занятий.
- Соблюдать ТБ при выполнении физических упражнений.

Успешным освоением представленной программы является:

- Выступление на школьных и городских соревнованиях;
- Сдача контрольных нормативов.

Форма проведения аттестации.

Промежуточная аттестация как отдельная процедура не проводится, так как программа рассчитана на один учебный год. В этом случае промежуточная аттестация совпадает с итоговой аттестацией.

Текущий контроль проводится в течение всего периода реализации программы в формах отработки навыков технико-тактической подготовки, сдачи контрольных нормативов, участия в соревнованиях и товарищеских встречах.

| Тесты | Зачтено | Не зачтено |
|--|------------------------------------|-------------------------|
| 1.Прыжок в длину с места | не менее 160 см. | менее 160 см. |
| 2.Прыжки боком через гимнастическую скамейку | скамейку не менее 20 раз за 30 сек | менее 20 раз за 30 сек. |
| 3.Челночный бег (3* 10 м.) | 8,9 сек | Более 8,0 сек |
| Тесты по СФП: | | |
| 1 .Броски по кольцу со штрафной линии | 3 попадания из 10 | менее 3 попаданий |
| 2.Броски с точек. | 5 попаданий из 15 | менее 5 попаданий |

Итоговая аттестация проводится в форме участия обучающихся в общешкольном соревновании по баскетболу.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № | Наименование разделов и тем | Общее количество часов | Теория | Практика |
|-----|--|------------------------|-----------|------------|
| 1. | Основы знаний о физической культуре и спорте. | 6 | 6 | |
| 1.1 | Краткий обзор развития баскетбола . | 2 | 2 | |
| 1.2 | Контроль физических нагрузок. | 2 | 2 | |
| 1.3 | Соблюдение техники безопасности на занятиях. | 2 | 2 | |
| 2. | Общая физическая подготовка. | 26 | | 26 |
| 2.1 | Бег 500, 1000, 1500 метров. | 8 | | 8 |
| 2.2 | Броски набивного мяча сидя, стоя. | 8 | | 8 |
| 2.3 | Прыжки на тумбу и соскоки с неё. | 10 | | 10 |
| 3. | Основы техники игры в баскетбол. | 54 | 6 | 50 |
| 3.1 | Ведение мяча, остановки, развороты. | 12 | | 12 |
| 3.2 | Передача мяча на месте и в движении. | 12 | 2 | 10 |
| 3.3 | Броски в кольцо с места, в движении, после остановки. | 20 | | 16 |
| 3.4 | Ловля мяча, переводы, финты. | 10 | 12 | 12 |
| 4. | Тактика игры в баскетбол. | 20 | 4 | 16 |
| 4.1 | Умение удержать соперника и открыться для своего игрока. | 8 | 2 | 6 |
| 4.2 | Тактические действия при игре в защите и нападении. | 8 | 2 | 6 |
| 4.3 | Тактические действия в игре с «сильным» соперником. | 4 | | 4 |
| 5. | Специальная физическая подготовка. | 12 | | 12 |
| 5.1 | Упражнения для развития прыжковой выносливости. | 6 | | 6 |
| 5.2 | Упражнения для развития скоростных качеств. | 6 | | 6 |
| 6. | Правила игры и судейства. | 4 | 4 | |
| 6.1 | Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания. | 4 | 4 | |
| 7. | Контрольные игры и соревнования. | 14 | 2 | 12 |
| 7.1 | Товарищеские игры. | 6 | | 6 |
| 7.2 | Участие в соревнованиях. | 6 | | 6 |
| 7.3 | Разбор проведённых игр. | 2 | 2 | |
| | Всего | 136 | 22 | 114 |

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний о физической культуре и спорте:

История возникновения баскетбола, изучение правил игры и соревнований. Методика судейства. Жесты судей.

Общая физическая подготовка:

ОРУ без предметов, с предметами, со спортивными снарядами.

Бег: в разных направлениях, с разными заданиями, с изменением скорости, с преодолением препятствий, с предметами. Челночный бег. Эстафеты. Прыжки и прыжковые упражнения: на двух ногах, с поворотом, поочередно на правой и левой, прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту. Прыжки через скакалку, многоскоки. Подвижные игры. Упражнения с отягощениями, набивными мячами.

Основы техники игры в баскетбол:

Ведение мяча на месте, в движении; левой, правой рукой; по прямой, по кругу, змейкой.

Передачи мяча: двумя руками от груди, одной рукой от груди, двумя руками из-за головы, двумя руками с отскоком от пола.

Переводы мяча: перед собой (в движении и на месте), под ногой, за спиной. Броски по кольцу: с ближней, со средней дистанции, со штрафной, шестиметровой линий; бросок в движении (с двух шагов), после остановки прыжком на две ноги.

Тактика игры в баскетбол:

Изучение простейших комбинаций в защите и нападении, применение их на практике (на тренировке, в соревнованиях).

Игровая и соревновательная подготовка:

Игра на одно кольцо 3х3 (стритбол), игра на два кольца с заданиями, товарищеские игры, соревнования внутри кадетского корпуса, городские соревнования.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития прыжковой выносливости

Упражнения для развития скоростных качеств.

Правила игры и судейства.

Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.

Контрольные игры и соревнования.

Товарищеские игры.

Участие в соревнованиях.

Разбор проведенных игр.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Дидактические материалы

- картотека упражнений по баскетболу
- схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе
- правила игры в баскетбол
- правила судейства в баскетболе
- положение о соревнованиях по баскетболу
- разработка инструктажа по технике безопасности
- разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр

2. Методические рекомендации

- рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры
- рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом
- рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу
- инструкции по охране труда

3. Информационное обеспечение

- учебная литература
- учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра
- компьютер с выходом в Интернет

4. Материально-техническое обеспечение

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками. Наличие баскетбольных мячей для каждого ученика. Наличие набивных, футбольных, волейбольных и теннисных мячей стоек для обводки, гимнастических скамеек и матов, гимнастических палок и скакалок, гантелей, барьеров, обручей, секундомеров и рулеток, каната.

2. Журналы и справочники, фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски, флешкарты).

5. Техническое обеспечение спортивной секции.

1. Щиты с кольцами — 4
2. Жгуты и экспандеры - 10
3. Секундомер — 1
4. Стойки для обводки — 12
5. Гимнастические скамейки — 6
6. Гимнастический мостик — 1
7. Гимнастические маты — 6
8. Скакалки — 30
9. Мячи набивные различной массы — 30
10. Гантели, гири различной массы — 20
11. Мячи баскетбольные — 40
12. Насос ручной со штуцером — 2
13. Рулетка — 1
14. Макет площадки с фишками — 2

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1) Ашмарин Б.А. Теория и практика педагогических исследований в физическом воспитании. М., 1978 г.
- 2) Киселёв П.А. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. М.:Глобус, 2008-320 с.
- 3) Ковалева В.Д. Спортивные игры. М.,1988 г.
- 4) Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. М.,1998-496 с.
- 5) Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. М.,2001.
- 6) Настольная книга учителя физической культуры /Под ред. Л.Б. Кофмана; Авт.-сост. Г.И. Погадаев; предисл. В.В. Кузина, Н.Д.Никандрова. _М.: Физкультура и спорт, 1998.
- 7) Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания. М.,1986 г.
- 8) Теория и методика спорта / Под общ.ред. Ф.П.Суслова, Ж.К.Холодова. - М.,1997.
- 9) Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе: Пособие для учителя / В.П.Богословский, М.Н.Давыденко, В.И.Дробышев и др. Под ред. М.Д.Рипы.- М.: Просвещение, 1985.
- 10) Чумакова П.А. Спортивные и подвижные игры.М.,1970 г.