

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского
края

Департамент образования администрации муниципального образования город
Краснодар

МАОУ СОШ № 20

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
классных
руководителей

О.М. Алябьева
Протокол №1
от «28» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
МАОУ СОШ № 20

Е.А. Владимирец
Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель МАОУ
СОШ № 20

Е.П. Лякишева
Приказ № 356
от «29» августа 2023г.

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Баскетбол

(название секции, объединения, клуба)

Возраст детей: 15-17 лет

Срок реализации программы 2023-2024 год.

Тип программы: авторский

По виду деятельности: спортивный

Составитель: Похиленко А.П.

Краснодар 2023

Пояснительная записка

Программа разработана на основе типовой программы для внешкольных учреждений и образовательных школ И.А. Водяниковой, под редакцией С.М.Зверева, 2015 год и примерной программы по баскетболу для детско-юношеских школ, 2014 год.

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности.

Программа рассчитана на 204 учебных часа в год, количество занятий в неделю – два, длительностью 3 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 учащихся 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 ученики формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у детей 7-9 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.

Основными задачами учебно – тренировочного процесса в школьной спортивной секции по баскетболу являются:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся ;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха (физической рекреации) ;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом ;

- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости;
- формирование необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

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 учащиеся в возрасте от 11 до 15 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.

Форма подведения итогов: начальная, промежуточная, итоговая. Журнал оценки результатов.

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, 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.
- 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>№ п/п</i>	<i>Перечень разделов (тем)</i>	<i>Количество часов</i>
<i>1</i>	<i>Знания о спортивно-оздоровительной деятельности</i>	<i>10</i>
<i>2</i>	<i>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью:</i> <ul style="list-style-type: none"> <i>• общая и специальная физическая подготовка;</i> <i>• основы техники и тактики игры.</i> 	<i>184</i> 60 <i>124</i>
<i>3</i>	<i>Способы спортивно-тренировочной деятельности:</i> <ul style="list-style-type: none"> <i>• контрольные игры и соревнования;</i> <i>• контрольные испытания;</i> <i>• соревновательная деятельность.</i> 	<i>10</i> 4 2 4
<i>4</i>	<i>Всего часов</i>	<i>204</i>

Содержание программы

Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 10 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 - 184 часа

!. Общая и специальная физическая подготовка - 60 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 – 124 часа

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 - 10 часов

1.Контрольные игры и соревнования. - 4 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.- 4 часа

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

Участие в соревнованиях по баскетболу в зачет городской спартакиады школьников.

Календарно-тематическое планирование спортивной секции по баскетболу 2021-2022 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Содержание учебного материала
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	2			Т Б и правила поведения на занятиях спортивных игр. Влияние физических упражнений на организм человека.
2	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	2			Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Жесты судей. Самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви.
3	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	4			Стойки баскетболиста. Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра

4	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	4			Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ без предметов, перемещения из различных исходных положений. ОФП
5	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	4			Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ без предметов, перемещения из различных исходных положений. ОФП
6	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	6			Ведение мяча с изменением направления, скорости броски в кольцо из различных точек, учебная игра.
7	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	4			Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость, ведение мяча с изменением направления, вокруг стоек. Дриблинг.
8	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	4			Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра. СФП
9	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	6			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	6			Перемещения из различных исходных положений. Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Ловля и передача мяча на месте и в движении с сопротивлением защитника. Учебно-тренировочная игра.
11	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	4			Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Передача мяча на месте и в движении в быстрый отрыв.
12	Физическое	4			Бег на месте в упоре стоя с

	совершенствование со спортивной направленностью				максимальной частотой шагов Передача мяча с отскоком от пола, на короткое и среднее расстояние. Учебно-тренировочная игра.
13	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	4			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	4			Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра. ОФП.
15	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	6			Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Броски в кольцо с места и в движении.
16	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	6			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	6			Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Штрафной бросок. Броски в кольцо в движении с сопротивлением защитника.
18	Контрольные испытания.	2			Обводка стоек на время. Передача и ловля мяча от стены за 30 сек. Штрафной бросок. ОФП.
19	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.	2			Т Б и правила поведения на занятиях спортивных игр. Правила игры баскетбол. Основы судейства соревнований. Способы подсчета пульса

20	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	6			Броски с дальней дистанции. Учебно-тренировочная игра.
21	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.	2			Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.
22	Физическое совершенствование со спортивной направленностью.	6			Броски после ведения. Учебно-тренировочная игра. СФП
23	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.	6			Броски с сопротивлением защитников. Учебно-тренировочная игра. СФП
24	Физическое совершенствование со спортивной направленностью.	8			Тактические действия в атаке. Учебно-тренировочная игра.
25	Физическое совершенствование со спортивной направленностью.	8			Тактические действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
26	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	6			Игра под своим щитом. Подбор под щитом. Учебно-тренировочная игра.
27	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	6			Подбор под чужим щитом. Борьба под щитом. Атака после подбора. Учебно-тренировочная игра.
28	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	2			ОРУ без предметов. Челночный бег. Учебно-тренировочная игра.

29	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	2			ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.
30	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	2			Игра под щитом. Правила трех секунд. Учебно-тренировочная игра.
31	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	6			Броски со средней дистанции. Учебно-тренировочная игра. ОФП.
32	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	2			СФП. Учебно-тренировочная игра.
33	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	4			Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений. Действия игроков в защите и нападении.
34	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	2			Учебно-тренировочная игра. ОФП
35	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	4			Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1х1, 2х2
36	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	2			Учебно-тренировочная игра. СФП.
37	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	6			Учебно-тренировочная игра на одно кольцо 3х3. ОФП.

38	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	4			Учебно-тренировочная игра 4Х4. ОФП.
39	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	6			Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков. Учебно-тренировочная игра.
40	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	6			Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков. Учебно-тренировочная игра.
41	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	6			Броски в кольцо из различных точек. Действия игроков 1х1, 2х2
42	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.	2			История развития баскетбола в России. Травмы баскетболистов и первая мед. Помощь при травмах.
43	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	4			Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков в атаке. Учебно-тренировочная игра.
44	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	4			. Индивидуальные действия игроков в защите. . Учебно-тренировочная игра.
45	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	2			Броски в кольцо из различных точек с места. . Учебно-тренировочная игра.
46	Контрольные испытания.	2			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.

47	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	4			Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий.
48	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	4			Товарищеские встречи с командами других школ.

Всего- 204 часа.

Список используемой литературы.

1.Методическая литература:

- Л.Б.Кофман, Г.И.Погадаев, «Настольная книга учителя физической культуры», издательство «Физкультура и спорт», 2012 год;
- А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре», издательство «Просвещение», 2010 г.;
- Примерная программа по баскетболу для детско-юношеских школ. - М. 2014г;
- С.М.Зверев, «Типовые программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ», М., «Просвещение», 2012 год.

2.Периодические издания: журналы «Физическая культура в школе», «Народное образование».

График проведения: вторник, четверг с18.00 – 21.00

Тренер -- Похиленко А.П.

