

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 20» ГОРОДА НОРИЛЬСКА

РАССМОТРЕНО
на заседании НМС
протокол № 1
от « 30 » августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по ВР
Т.П. Хвостова
« 30 » 08 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СШ № 20»
Е.В. Руденко
« 30 » 08 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Физкультурно-спортивной направленности
«БАСКЕТБОЛ»

учащихся 7-8 классов
срок реализации 2 года

Программа составлена

учителем по
физической
культуре
МБОУ «СШ № 20»
_____ Сурковым Е.П.

г. Норильск

2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность и уровень программы.

Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся. Баскетбол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки.

Круглогодичные занятия баскетболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

Актуальность программы заключается в том, что она составлена для занятий с ребятами, как с низкими физическими способностями, так и с высокими. А также отличительной особенностью является то, что учащимся может быть предложено углубленное освоение данного вида спорта - баскетбола. Занятия проводятся во внеурочное время. Обучение проводится в группах с неодинаковой физической подготовкой, а также более подготовленные ребята помогают обучать новичков, тем самым приобретают знания и навыки в обучении. Программа курса «Баскетбол» включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в Баскетбол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения общей и специальной физической подготовки детей. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по баскетболу

Целью программы является формирование учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Обеспечение прав и возможностей учащихся на удовлетворение их потребностей на занятиях физической культурой и спортом;

создание условий для занятий баскетболом по месту учебы;

проведение соревнований по баскетболу среди учащихся общеобразовательных школ;

Для достижения этой цели служат следующие ***задачи:***

- приобретение учащимися общеобразовательных школ знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
- формирование средствами физической культуры нравственных качеств у детей;
- совершенствование у учащихся жизненно-важных умений и навыков, относящихся к физической культуре:
- развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- использование факторов отбора (критерии, методы, организацию) для дальнейшей спортивной ориентации в области баскетбола;
- освоение учащимися физических упражнений из видов спорта, включенных в учебную программу (гимнастика, легкая атлетика и др.), а так же подвижных игр и технических действий игры в баскетбол;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Группа/категория учащихся, для которой программа актуальна;

Возраст учащихся занимающихся в группе не ограничивается строгими рамками, от 12 лет до 15 лет, с 5 класса по 8 класс.

Срок реализации программы

Программа курса «Баскетбол» рассчитана на 2 года 204 часа, 102 часа в год, 3 часа в неделю при 2-х разовых занятиях в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование Разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		теория	практика	всего	
I.	Теоретическая подготовка	4		4	Опрос Тесты демонстрация
II.	Общая физическая и специальная физическая подготовка		24	24	Зачет Нормативы
III.	Техническая подготовка		42	42	Зачет Нормативы
IV.	Тактическая подготовка		20	20	
V.	Соревновательная подготовка		12	12	
				102	

Учебный (тематический план)

Содержание учебного тематического плана.

Материал программы разбит на разделы: теоретическая подготовка, общая физическая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, Соревновательная подготовка.

I. Теоретическая подготовка - 4 часа

1. предупреждение травматизма.
2. основные положения правил игры в баскетбол.
3. нарушения, жесты судей, правила соревнований
4. понятие о технике и тактике игры

II. Общая физическая и специальная физическая подготовка – 24 часов

- 1.1.Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

III. Техническая подготовка -42 часа

1. Упражнения без мяча – 6 часа

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча – 9 часов

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.10. То же в движении.

2.11. Ловля мяча после полукотскока.

2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча – 12 часов

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

3.4. То же с изменением направления и скорости.

3.5. То же с изменением высоты отскока.

3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.

3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча – 12 часов

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.

4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

4.9. В прыжке одной рукой с места.

4.10. Штрафной.

4.11. Двумя руками снизу в движении.

4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

4.13. В прыжке со средней дистанции.

4.14. В прыжке с дальней дистанции.

4.15. Вырывание мяча.

4.16. Выбивание мяча.

IV. Тактическая подготовка – 20 часов

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.

2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

3. Перехват мяча.

4. Борьба за мяч после отскока от щита.

5. Быстрый прорыв.

6. Командные действия в защите.

7. Командные действия в нападении.

8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

V. Соревновательная подготовка – 12 часов

1. Учебно-тренировочные игры.

2. Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр

Планируемые результаты

Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

В результате освоения Обязательного минимума учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Уметь:

-составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

-выполнять технические действия спортивных игр;

-выполнять комплексы обще развивающих упражнений на развитие основных физических качеств;

осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

-осуществлять судейство школьных соревнований;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

-проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

-включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Знать:

•основы истории развития физической культуры в России;

•особенности развития избранного вида спорта - баскетбол;

•правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях спортом.

Уметь:

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида

спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и

планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий спортом.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам), в данном случае - баскетбол.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: принимать активное участие в школьных и городских соревнованиях по данному виду спорта.

Правила поведения на занятиях: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Календарный учебный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1.09	Май 2025	34	68	102	Очно, 2 часа в неделю

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Материально-техническое обеспечение.

Перечень оборудования, необходимого для реализации программы:

Игровой зал (баскетбольная площадка);

барьеры; фишки; баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные мячи; пояс - отягощение; гимнастические маты; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; обручи; скакалки; секундомер; свисток; протоколы; гимнастический мостик; канат; штанги, гантели, перекладина, брусья. Видео проектор. Музыкальный центр. Ноутбук.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

1. Вопросы по темам (предупреждение травматизма, основные положения правил игры в баскетболе, нарушения, правила соревнований, понятие о технике и тактике игры
2. Тесты по физическим и техническим подготовкам (сдача нормативов)
3. Демонстрация судейских жестов.

Формы и методы

Основные формы занятий, используемые в работе: учебная, учебно-тренировочная, соревнования.

В программу также включены такие формы работы, как:

- общешкольные спортивно-массовые мероприятия;
- внутришкольные соревнования;
- спортивные праздники

Формы организации деятельности обучающихся

- групповая
- индивидуально-групповая.

Методы обучения

Теоретические:

- словесный (беседы, рассказы, лекции)
- наглядный (показ элементов техники педагогом, использование электронных ресурсов, видео материалов)

Практические:

- метод групповой тренировки,
- поточный метод тренировки,
- круговой метод тренировки
- игровой и соревновательный

Методическое обеспечение

«Комплексная программа ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ 1-11кл.». Изд-во: «Просвещение». М 2012г. Авторы: Лях В.И., Зданевич А.А

1. Учебник "физическая культура 8-11, П. Издательство -М 'Просвещение" 2003г. Автор

- Богданов Б.Л.

2. Методика физвоспитания 5-11 юг., 'Издательство -М "Просвещение 2001г. Авторы - Погодаев Т. И. Толочко*а Т В

3. Учебник Спортивные игры Издательство - М "Просвещение " 2003г. Автор - Ковалев В.Д.

4. «Спорт в школе» Издательский дом «Первое Сентября» 2003-2008г.г.

5. «Физкультура в школе» Издательский дом «Первое Сентября» 2003-2008г.г.

6. Использование электронных ресурсов, видео материалов.

Список литературы

1.Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. – М.: «Просвещение», 1984 г.

2. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.

3.Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.

4.Колоднийцкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/ Колоднийцкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012

5.Хомутский В. С. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред. В. С. Хомутский М.: Просвещение, 1971.

Приложение 1

Инструкция по технике безопасности

1. Занятия по баскетболу должны проводиться на ровной сухой площадке соответствующих размеров, под руководством учителя. Занимающиеся должны иметь удобную спортивную обувь и форму.

2. При обучении технических приемов необходимо провести специальную разминку, а в процессе выполнения задания необходимо следить, чтобы случайный мяч не попал под ноги игрока.

3. При обучении защитным действиям учащихся необходимо обучить всем способам приземления и падения с использованием специальных защитных средств (наколенники, налокотники).

4. При обучении техники передач мяча, броска и блока необходимо обязательно делать специальную разминку, направленную на разогревание мускулатуры пальцев, суставов и всех групп мышц.