

Программа дополнительного образования секции БАСКЕТБОЛ

Пояснительная записка

1. ФГОС ООО(утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629) или ФГОС ООО (утверждён приказом Минтстерства образования и науки Российской Федерации от 01.03.2023г. №70226);
2. Образовательная программа МБОУ СОШ №7 г.Сальска (утверждена приказом директора от 30.08.2023 г. № 180);
3. Учебный план МБОУ СОШ №7 г.Сальска (утверждён приказом директора от30.08.2023 г. № 180);
4. Годовой **календарный график** МБОУ СОШ №7 г.Сальска (утверждён приказом директора от25.05.2023г. № 139);
5. Примерная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2021г).

Учебно-методическое обеспечение.

1. 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.

2. Способы выполнения упражнений: *одновременный, поточный, поочередный.*

3. Методы организации занятий : *фронтальный, групповой, индивидуальный.*

4. Формы подведения итогов: *текущий и итоговый контроль в форме контрольных тестов и упражнений.*

5. Материально-техническое обеспечение: *спортивный инвентарь и оборудование.*

Список используемой литературы.

1.Методическая литература:

- Л.Б. Кофман, Г.И. Погадаев, «Настольная книга учителя физической культуры», издательство «Физкультура и спорт», 2021 год;

- А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре», издательство «Просвещение», 2020 г.;
- Примерная программа по баскетболу для детско-юношеских школ. - М. 2021г;
- С.М.Зверев, «Типовые программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ», М., «Просвещение», 2021 год.

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

Программа разработана на основе типовой программы для внешкольных учреждений и образовательных школ И.А. Водяниковой, под редакцией С.М. Зверева, 2021 год и примерной программы по баскетболу для детско-юношеских школ, 2021 год. Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности.

Программа рассчитана на 68 учебных часов в год, количество занятий в неделю – два, длительностью 2 учебных часа, срок реализации программы – 1 год, количество занимающихся -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 девушек и выявление признаков утомления и перенапряжения. В процессе обучения школьницам 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 девушка 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.

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

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- 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 в возрасте от 12 до 17 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 из различных положений
- 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

Содержание программы

Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.

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.

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.

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.

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.

1. Контрольные игры и соревнования.

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

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 в зачет городской спартакиады школьников.

Календарно-тематическое планирование

	Сроки проведения	Тема занятия
1.	04.09.2023	Техника безопасности. Баскетбол. Правила игры.
2.	06.09.2023	ТБ. Стойки и перемещения игрока. Действия игрока без мяча.
3.	11.09.2023	Упражнения с баскетбольными мячами.
4.	13.09.2023	ТБ. Упражнения с баскетбольными мячами.
5.	18.09.2023	Действия игрока с мячом и без мяча.
6.	20.09.2023	ТБ. Упражнения с баскетбольными мячами.
7.	25.09.2023	Ведение, передачи, ловля мяча.
8.	27.09.2023	ТБ. Упражнения с баскетбольными мячами.
9.	02.10.2023	Сдача контрольных нормативов.
10.	04.10.2023	ТБ. Упражнения с баскетбольными мячами.
11.	09.10.2023	Бросок мяча в корзину. Учебная игра.
12.	11.10.2023	ТБ. Упражнения с баскетбольными мячами.
13.	16.10.2023	Бросок мяча в корзину. Учебная игра.
14.	18.10.2023	ТБ. Упражнения с баскетбольными мячами.
15.	23.10.2023	Бросок мяча в корзину. Учебная игра.
16.	25.10.2023	ТБ. Упражнения с баскетбольными мячами.
17.	08.11.2023	Ведение, передачи, ловля мяча. Учебная игра.
18.	13.11.2023	ТБ. Упражнения с баскетбольными мячами.
19.	15.11.2023	Ведение, передачи, ловля мяча. Учебная игра.
20.	20.11.2023	ТБ. Упражнения с баскетбольными мячами.
21.	22.11.2023	Ведение, передачи, ловля мяча. Учебная игра.
22.	27.11.2023	ТБ. Упражнения с баскетбольными мячами.
23.	29.11.2023	Игра в защите и нападении. Учебная игра.
24.	04.12.2023	ТБ. Упражнения с баскетбольными мячами.
25.	06.12.2023	Игра в защите и нападении. Учебная игра.
26.	11.12.2023	ТБ. Упражнения с баскетбольными мячами.
27.	13.12.2023	Игра в защите и нападении. Учебная игра.
28.	18.12.2023	ТБ. Упражнения с баскетбольными мячами.
29.	20.12.2023	Ведение, передачи, ловля мяча. Учебная игра.
30.	25.12.2023	ТБ. Упражнения с баскетбольными мячами.
31.	27.12.2023	Правила соревнований. Учебная игра.
32.	10.12.2023	ТБ. Участие в соревнованиях.
33.	15.01.2024	
34.	17.01.2024	ТБ. Участие в соревнованиях.
35.	22.01.2024	
36.	24.01.2024	ТБ. Участие в соревнованиях.
37.	29.01.2024	

38.	31.01.2024	ТБ. Упражнения с баскетбольными мячами.
39.	05.01.2024	Ведение, передачи, ловля мяча. Учебная игра.
40.	06.02.2024	ТБ. Упражнения с баскетбольными мячами.
41.	12.02.2024	Ведение, передачи, ловля мяча. Учебная игра.
42.	14.02.2024	ТБ. Упражнения с баскетбольными мячами.
43.	19.02.2024	Двусторонняя игра.
44.	21.02.2024	ТБ. Упражнения с баскетбольными мячами.
45.	26.02.2024	Двусторонняя игра.
46.	28.02.2024	ТБ. Упражнения с баскетбольными мячами.
47.	04.03.2024	Двусторонняя игра.
48.	06.03.2024	ТБ. Упражнения с баскетбольными мячами.
49.	11.03.2024	Игра в защите и нападении.
50.	13.03.2024	ТБ. Упражнения с баскетбольными мячами.
51.	18.03.2024	Игра в защите и нападении.
52.	20.03.2024	ТБ. Упражнения с баскетбольными мячами.
53.	01.04.2024	Игра в защите и нападении.
54.	03.04.2022	ТБ. Упражнения с баскетбольными мячами.
55.	08.04.2024	Двусторонняя игра.
56.	10.04.2024	ТБ. Упражнения с баскетбольными мячами.
57.	15.04.2024	Двусторонняя игра.
58.	17.04.2024	ТБ. Упражнения с баскетбольными мячами.
59.	22.04.2024	Двусторонняя игра.
60.	24.04.2024	ТБ. Упражнения с баскетбольными мячами.
61.	29.04.2024	Игра в защите и нападении.
62.	06.05.2024	ТБ. Упражнения с баскетбольными мячами.
63.	08.05.2024	Двусторонняя игра.
64.	13.05. 2024	ТБ. Упражнения с баскетбольными мячами.
65.	15.05.2024	Сдача контрольных нормативов.
66.	20.05.2024	ТБ. Упражнения с баскетбольными мячами.
67.	22.05.2024	Двусторонняя игра.