ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №168
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
Протокол № 1
От «31» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
приказ № 70-2/о от «31» августа 2023г.
И.о. директора ГБОУ № гимназии 168
Центрального района
Т.Н. Судакова-Голлербах _____

Судакова-Голлербах Татьяна Николаевна

Подписано цифровой подписью: Судакова-Голлербах Татьяна Николаевна
Дата: 2024.01.25 15:17:57 +03'00'

Дополнительная общеобразовательная программа

«Баскетбол»

Возраст учащихся: 12-18 лет
2023-2024 учебный год

Педагог дополнительного образования
Афонин Максим Владимирович

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка

Направленность программы

Адресат программы

Актуальность программы

Цель программы

Задачи программы

Условия реализации программыи аспекты

Планируемые результаты

Учебный план

Календарный учебный график

Рабочая программа

Содержание программы

Календарно-тематическое планирование

Учебно-методический комплекс

Система средств контроля результативности обучения

Материально-техническое обеспечение

Список литературы

Приложение

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Направленность программы

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболомна рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходиться в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель программы:

Формирование физической культуры занимающихся через освоение ими навыков игры в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

-обучение и совершенствование умений и навыков, предусмотренных программой;

-обучение новым двигательным действиям, подготовка к выполнению норм физической подготовленности, а также требований спортивной классификации (по баскетболу);

-приобретение знаний и умений самостоятельно тренироваться с целью индивидуального физического совершенствования;

-формирование спортивно-инструкторских и судейских знаний, умений и навыков;

-приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по ФКиС.

Воспитательные:

-формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

-формирование в потребности в занятиях спортом, основ индивидуального здорового образа жизни.

Развивающие:

-расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол»;

-развитие качеств необходимых для игры в баскетбол(быстроты, гибкости, ловкости, координации).

Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

-метод упражнений;

- игровой;

-соревновательный;

-круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

-в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Методы круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Возможность реализации данной программы с использованием дистанционных технологий и электронного обучения, внеаудиторной работы.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Набор обучающихся свободный, состав групп (мальчики 12-18 лет) постоянный. Группа подготовительная. Программа рассчитана на 216 в год, Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной показатель работы секции по баскетболу- выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в подготовительных группах - универсальность. Исходя из этого, для групп второго года обучения ставятся следующие частные задачи:укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли

и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом,подготовка и выполнение контрольных нормативов.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке годового и текущего планирования. В этой группе основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем кружка совместно с занимающимися.

Два раза в год (декабрь, май) в секции проводятся контрольные испытания по ОФП, СФП и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу и вне ее. Содержание программы включает в себя следующие виды спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При этом большое внимание уделяется упражнениям СФП баскетболиста и тактико-техническим действиям.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного развития 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 в себя упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача мяча, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники тренера, которые проводят упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задача этой учебной практики научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Каждый учащийся должен уметь вести протокол игры, подготовить заявку для участия в соревнованиях, составить таблицу соревнований.

Реализация тематического плана рассчитана на учебную базу общеобразовательной школы (спортивный зал, спортивная площадка).

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами-2 комплекта.
2. Стойки для обводки-10шт.
3. Гимнастическая стенка -4
4. Гимнастические скамейки -4
5. Гимнастические маты -3
6. Скакалки
7. Мячи набивные различной массы -20
8. Гантели
9. Баскетбольные мячи.

Содержание разделов и тем курса

1.Физическая культура и спорт в России.

Коллектив физической культуры- основное звено физкультурного движения. Организация, задачи и содержание работы коллективов физкультуры.

2. Краткий обзор развития баскетбола в России.

История развития.

3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Основные сведения о сердечно- сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.

5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей Режим дня и питание с учетом занятий спорта.

6. Правила игры в баскетбол.

Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии.

7. Место занятий и инвентарь.

Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

8. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение ОФП для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивного технического мастерства. Практические занятия. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, с перетягиванием. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 метров. Бег со сменой направлений по зрительному сигналу. Старты из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40м, 60 м.Кросс.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мяча в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Бегуны», «Кто сильнее».

Плавание. Проплывание дистанции 25 м. с учетом времени.

Лыжи. Ходьба без учета времени (классика). Прогулки на лыжах. Коньки. Бег на коньках.

9-10. Основы техники и тактики игры.

Характеристика основных приемов техники перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия. Практические занятия. На втором году обучения продолжается изучение материала, представленного в предыдущем году. Ниже проводится новый материал, с которым необходимо ознакомить учащихся в данном году обучения технике нападения. Техника передвижения. Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги. Техника владения мячом. Ловля катящегося мяча. Передача мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

Техника защиты. Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния: применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от

ситуации на площадке. Групповые действия. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа прохождения мяча: противодействие выходу на свободное место для получения мяча, действие одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков- отступание. Командные действия. Личная система защиты.

11. Контрольные игры и соревнования:

Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результат соревнований. Практические занятия: сдача норм мониторинга. Соревнования.

12. Установка на игру и разбор ее проведения.

Соблюдение учащимися спортивной этике дисциплины, любовь и преданность своему коллективу.

13. Посещение соревнований.

Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Программой предусмотрено 72 часа в год.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовке в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 12-18 лет представлено в примерном учебно-тематическом плане.

1. Учебно-тематический план

№	Наименование предмета	Всего часов	Теоретические знания (часы)	Практические знания (часы)
1	Физическая культура и спорт в России	2	1	1
2	Краткий обзор развития баскетбола	2	1	1
3	Сведения о строении и функциях организма	2	1	1
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	1	1
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1
6	Правила игры в баскетбол	2	1	1
7	Места занятий и инвентарь	2	1	1
8	Общая и специальная	14	7	7

	физическая подготовка			
9	Основы техники и тактики игры	24	12	12
10	Контрольные игры и соревнования	6	3	3
11	Установка на игру и разбор ее проведения	6	3	3
12	Посещение соревнований	8	4	4
	Итого:	**72**	**36**	**36**

Образовательные результаты по итогам изучения курса

-знание и понимание места физической культуры в общекультурном развитие школьника;

-знание социально-биологических основ физической культуры;

-знание методов самоконтроля, методики и особенностей занятий при самостоятельных занятиях физическими упражнениями в соответствии с избранной системой физических упражнений;

-воспитание качеств: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении цели, умение переносить большие нагрузки, умение реально оценивать свои возможности;

- умение применять современные средства и методики формирования здорового стиля жизни, саморегуляции и самоуправления;

-развитие таких качеств, как выносливость, сила, гибкость, координация.

-формирование жизненно важных умений и навыков;

-формирование личностных качеств: умение работать с информацией в соответствии с инструктивными указаниями, стремление к расширению и углублению знаний и умений, умение организовать свою работу, коммуникабельность, исполнительность, дисциплинированность, ответственность, инициативность.

Для учета знаний, умений и навыков в качестве процедуры оценивания результатов используются контрольные испытания, соревнования, товарищеские встречи.

Календарно-тематический план на 2023/2024 учебный год.

месяц	Тема занятия		Формы проведения	Кол-во часов			Дата проведения	
				всего	теория	практика	по плану	по факту
С Е Н Т Я Б Р Ь	1	Развитие баскетбола в России		2	1	1	08.09	
	2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	Учебная игра.	2	1	1	15.09	
	3	Общая и специальная физическая подготовка		2	1	1	22.09	
	4	Единая спортивная классификация.. ОФП	Учебная игра.	2	1	1	29.09	
О К Т Я Б Р Ь	5	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Учебная игра.	2	1	1	06.10	
	6	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.		2	1	1	13.10	
	7	Контрольные испытания. Учебная игра.		2	1	1	20.10	
	8	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения	Учебная игра.	2	1	1	27.10	

		приставными шагами.						
Н О Я Б Р Ь	9	Основы техники и тактики игры		2	1	1	03.11	
	10	Контрольные игры и соревнования		2	1	1	10.11	
	11	Установка на игру и разбор ее проведения		2	1	1	17.11	
	12	Посещение соревнований		2	1	1	24.11	
	13	Тактическая подготовка. Тактика защиты Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Парные и групповые упражнения с сопротивлением. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.		2	1	1	01.11	
Д Е К А Б Р Ь	14	Развитие двигательных качеств. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.		2	1	1	08.12	
	15	Развитие двигательных качеств. Стартовые рывки с места. Повторные ускорения на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений.		2	1	1	15.12	

	16	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест.		2	1	1	22.12	
Я Н В А Р Ь	17	Техника передвижений, ведения. Передач, бросков. Ловля и передача мяча в парах и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.		2	1	1	11.01	
	18	Товарищеская встреча. Применение навыков в игре.		2	1	1	18.01	
	19	Развитие двигательных качеств. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.		2	1	1	25.01	
Ф Е В Р А	20	Техническая подготовка. Броски мяча (бросок мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху). Ведение мяча (с высоким отскоком, с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения).		2	1	1	01.02	
	21	Техника передвижений,	Учебная игра.	2	1	1	08.02	

Л Ь		ведения. Передач, бросков. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага.						
	22	Посещение соревнований по баскетболу. Посещение соревнований по баскетболу.		2	1	1	15.02	
	23	Технические действия. Индивидуальная работа с мячом. Игры и игровые эстафеты.		2	1	1	22.02	
М А Р Т	24	Техника передвижений, ведения, бросков, передач. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага.	Учебная игра с заданием учителя.	2	1	1	01.03	
	25	Развитие двигательных качеств. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием		2	1	1	15.03	

		вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.						
	26	Упражнение в прессинге. Обход заслона. Блокирование мяча при броске.		2	1	1	22.03	
	27	Техника передвижений, ведения, бросков, передач. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок.	Учебная игра.	2	1	1	29.03	
А П Р Е Л Ь	28	Тактика защиты. Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия.	Учебная игра с заданием учителя.	2	1	1	05.04	
	29	Техника передвижений, ведения, бросков, передач. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок.	Учебная игра.	2	1	1	12.04	
	30	Совершенствование двигательных навыков.	Контрольные игры.	2	1	1	19.04	
	31	Тактика защиты. Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия.		2	1	1	26.04	

		Учебная игра с заданием учителя.						
М А Й	32	Сведения о строении и функциях организма человека.		2	1	1	03.05	
	33	Установка на игру и разбор ее проведения.	Учебная игра.	2	1	1	10.05	
	34	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.		2	1	1	17.05	
	35	Совершенствование умений и навыков.	Контрольная игра.	2	1	1	24.05	
	36	Подведение итогов. Знание правил и историю баскетбола.	Тест	2	1	1	31.05	
ИТОГО:				**72**	**36**	**36**		

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Гомельский А. Я. Секреты мастерства. - М.: Фи С, 1997. -78с.
2. Костикова Л.В. Методика ведения научно-исследовательской работы по баскетболу. М.: ФиС, 1990.
3. Ермаков В.А. Обучение технике игры в баскетбол. Методические рекомендации. Тула. 1992.
4. Львова Ю. Н. История возникновения, развития и характеристика баскетбола. М.:1990.
5. Официальные правила игры в баскетбол. 1998-2000.
6. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1988.
7. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1976.
8. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1967.
9. Спортивные игры /под ред. Ю. М. Портных, М.: ФиС, 1987.