

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ
№ 55 им. Е.Г. Вёрсткиной Г. ТОМСКА

Согласовано
Педагогический совет
Протокол № 1
от «28» августа 2024 г.

Утверждено
«02» сентября 2024г.
приказ № 390/0
Директор гимназии № 55
им. Е.Г. Вёрсткиной г. Томска

_____ Черемных Е.Ю

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 14-15 лет

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 136 часов

Составитель:
Анисимов Сергей Валерьевич,
учитель физической культуры

2024 - 2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС основного общего образования (в редакции приказов от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 № 1577);
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. М.: Просвещение, 2010;
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24 ноября 2015 г. № 81 “О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях”;
6. Устав МАОУ гимназии №55 им. Е.Г. Вёрсткиной г. Томска.

Рабочая программа кружка баскетбол разработана для школьников 9-17 лет. Программа дополнительного образования предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на три года обучения.

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Место программы в образовательном процессе.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в школах. Благодаря этому ученики могут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Общая характеристика.

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Цели и задачи.

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основными *задачами* программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

I. Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования:

Ожидаемый результат

В конце изучения программы занимающиеся получат необходимый минимум знаний для физического совершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (октябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики - тестирование физических и технических качеств.

Нормативы технической подготовки 1-й год обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

Штрафные броски. Выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет два броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются от 10 равноудаленных точек по 2 броска с каждой точки. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3 – секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо, Если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнение в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо.

Передачи мяча в стену на скорость. Встать на расстояние 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течении 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

II. Содержание программы дополнительного образования.

Материал программы даётся в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движения, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения.

Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных 2 часа в день, два раза в неделю, всего 136 часов.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяю и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбираю содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяю разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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

Практические методы:

- метод упражнения;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах(станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Основные задачи для групп первого года обучения:

- привитие интереса к занятиям спортивными играми и воспитание спортивного трудолюбия;

- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка;
- развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости;
- обучение основным приемам техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;

- ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями о влиянии физических упражнений на организм занимающихся и о спортивных играх
 - приобретение опыта участия в соревнованиях;
- На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся.

Планирование и учет учебно-тренировочной работы.

При разработки годовых планов учебно-тренировочных занятий кружка особое внимание уделяю следующим основным положениям:

- непрерывность организации процесса тренировки;
- четкому определению задач и содержания учебно-тренировочных занятий;
- определению для каждого года обучения средств и методов физической, технической и теоретической подготовки;
- определению содержания и средств морально-волевой и психологической подготовки занимающихся;
- организация воспитательной работы;
- организация врачебного и педагогического контроля;
- определению для каждой группы плана участия в календарных соревнованиях года, формированию и сыгранности команд.

Подготовительный период начинается с каждым новым циклом тренировки и завершается к началу первых календарных игр основных соревнований. Основной задачей подготовительного периода является всесторонняя и хорошо организованная подготовка к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях команд и отдельных спортсменов. В ходе тренировочных занятий этого периода опробываются новые методические приемы, производится подбор игроков в состав команд, осваиваются новые приемы техники и тактические действия, отрабатывается то, что будет взято на вооружение командой в соревновательный период.

Для более четкого планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы подготовительный период делится на два этапа.

Основное внимание на первом этапе уделяю разносторонней общей, физической подготовке. Средства, применяемые на первом этапе: ОРУ, акробатические упражнения, кроссы, бег по беговой дорожке, прыжки, различные игры, упражнения с отягощениями, упражнения в отдельных игровых приёмах и несложных тактических действиях.

Основные формы тренировки на этом этапе: специализированные и комплексные занятия по общей, специальной физической и технической подготовке с постепенным увеличением общего объема тренировочных нагрузок и в меньшей степени их интенсивности.

Второй этап. Основная задача данного этапа – повышение уровня тренированности, развитие специальных качеств и навыков (по всем разделам подготовки), специфических для приобретения спортивной формы. Средства, применяемые на втором этапе: ОРУ, упражнения специальной физической подготовки, специальные упражнения в технике и тактике, учебные и товарищеские игры. Основные формы тренировки на данном этапе – комплексные занятия по физической, технической и тактической подготовке, тематические тренировки по игровой подготовке, контрольные встречи и сыгранка команд в подводящих соревнованиях.

Соревновательный период каждого цикла начинается выступлением команды в соревнованиях.

Главная задача соревновательного периода – достижение максимальных стабильных результатов. Поэтому следует обратить внимание на сохранение и улучшение спортивной формы, устранение недостатков, выявленных в играх, на техническую, тактическую и психологическую подготовку к каждой конкретной игре.

Средства, применяемые в соревновательный период: в основном специальные игровые упражнения, двусторонние игры, а также упражнения специальной физической подготовки,

совершенствования в технике игровых приёмах, а также групповых и командных тактических действиях.

Переходный период начинается после окончания соревнований. Основные задачи: постепенное снижение нагрузки и переход к активному отдыху.

При реализации данной программы я ожидаю следующие результаты:

- приобщение обучающихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

Организационно-методические указания.

Весь процесс учебно-тренировочной работы должен обеспечивать высокий уровень овладения техникой игры, развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), воспитание волевых черт характера, укрепление здоровья занимающихся и на этой основе достижение высокого спортивного мастерства.

Все эти моменты учитываю в обучении и тренировке баскетболистов.

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является урок. Каждый урок заранее разрабатываю.

Как правило, на всех тренировочных занятиях широко применяю средства и упражнения общей и специальной физической подготовки. Занятия, целиком посвященные общей и специальной физической подготовке провожу во все периоды учебно-тренировочного процесса, в особенности в подготовительном и переходном периодах.

Чтобы добиться технического мастерства, учебно-тренировочные занятия с мячом регулярно сочетают с занятиями другими видами спорта: легкой атлетикой, акробатикой.

Наполняемость групп и режим учебной работы.

Этап подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел)	Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час / неделя)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (недель / час) 34 недель
Учебно-тренировочная группа	1 год	12	4	136

Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий баскетболом необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами
2. Фишки, конусы
3. Гимнастические скамейки
4. Гимнастическая стенка
5. Гимнастические маты
6. Скаклки
7. Мячи набивные
8. Утяжелители
9. Мячи баскетбольные
10. Теннисные мячи

III. Примерный учебно-тематический план

№	Разделы подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка, техника безопасности.	14
2	Общая физическая подготовка.	20
3	Специальная физическая подготовка.	26
4	Техническая, тактическая и интегральная подготовка	40
5	Участие в соревнованиях	20
6	Контрольные испытания (приемные и переводные)	16
7	Общее количество часов	136

Тематика занятий

Основы знаний. Краткие исторические сведения о возникновении игры. Год рождения баскетбола.

Основатель игры в баскетбол. Родина баскетбола. Описание игры в мини-баскетбол. Жесты судей.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств . Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных , скоростно-силовых.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, на голове , руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 12 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорение из различных исходных положений. Контроль бега на 40,60 м. Кросс 500-2000м.

Прыжки. Опорные и простые. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Техника игры.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением соперника.

Овладение техникой ловли и передач мяча. Ловля и передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя – от груди, о отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением соперника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения и два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без смены мест. Позиционное нападение(5:0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом(1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита(1:1). Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Тактическая подготовка.

Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом(1:0), (2:1), (3:2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Позиционная игра против зонной защиты.. Двусторонняя игра.

Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1: 1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

Общефизическая подготовка

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 3x10 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	190	8.7	5.4	4.20
4	180	9.0	5.6	4.50
3	170	9.3	5.8	5.20

Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле(3 – год обучения), судей на протоколе (2 – год обучения).

Участие в соревнованиях учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5-7 матчевых встреч.

По окончании прохождения программы учащиеся должны выполнить юношеский разряд по баскетболу и иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Проведение инструктажа по технике безопасности. Подвижные игры.	2
2	Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола.	2
3	Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком.	2
4	Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении, с шагом и прыжком.	2
5	Повторить действия без мяча. Совершенствовать ловлю мяча, передачу мяча.	2
6	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении, по прямой и по кругу, «Змейкой».	2

7	Передвижение в основной стойке. Ловля мяча высоко летящего.	2
8	Правила игры в баскетбол. Игра.	2
9	ОФП. Кроссовая подготовка.	2
10	Игры на ловкость.	2
11	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.	2
12	Бросок мяча в корзину: двумя руками снизу и от груди в движении.	2
13	Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча в корзину одной рукой после ловли мяча.	2
14	Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте, в движении, с шагом и в прыжке.	2
15	Игры с элементами баскетбола.	2
16	Броски из под кольца.	2
17	Действие без мяча. Остановка прыжком после ускорения. Ловля мяча от пола с отскоком.	2
18	Спортивная игра 3*3 по упрощённым правилам.	2
19	Штрафной.	2
20	Имитация защитных действий против игрока нападения.	2
21	Имитация действий атаки против игрока защиты.	2
22	Подвижные игры с элементами баскетбола.	2
23	Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении.	2
24	Действие мяча, переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком.	2
25	Действия без мяча, передвижение в основной стойке.	2
26	Действие без мяча, передвижение в основной стойке, остановка прыжком после ускорения.	2
27	Командные действия в защите.	2
28	Командные действия в нападении.	2
29	Игры 3*3,4*4.	2
30	Ловля мяча катящегося стоя на месте и в движении.	2
31	Изучение правил игры .Отработка защитной стойки.	2
32	Полоса препятствий.	2
33	Игры на координацию.	2
34	Тактические действия команды в защите.	2
35	Передача мяча одной рукой с шагом.	2
36	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении.	2
37	Тактические действия: групповая защита.	2
38	Игры. Баскетбол.	2
39	Быстрый прорыв.	2
40	Действия без мяча, передвижение в основной стойке.	2
41	Совершенствовать ловлю мяча, передачу мяча.	2
42	Совершенствовать Ведение мяча одной рукой на месте и в движении ,по прямой и по кругу, «Змейкой».	2
43	Игры с элементами баскетбола.	2
44	Передвижение в основной стойке.	2
45	Кроссовая подготовка.	2
46	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.	2
47	Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте, в	2

	движении, с шагом и в прыжке.	
48	Скоростно-силовые упражнения.	2
49	Игры на ловкость.	2
50	Перехват мяча.	2
51	Борьба за мяч после отскока от щита.	2
52	Игры с элементами баскетбола.	2
53	Индивидуальные действия в защите перехват мяча, борьба за мяч.	2
54	Спортивная игра 3*3 по упрощённым правилам.	2
55	Действие без мяча, прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую.	2
56	Игры на сплочение команды.	2
57	Тактические действия, командные действия в нападении. Быстрое нападение.	2
58	Защитная стойка с утяжелением.	2
59	Короткая работа ног.	2
60	ОФП.	2
61	Броски из под кольца.	2
62	Средний бросок , штрафной бросок.	2
63	Подвижные игры.	2
64	Скоростно-силовая тренировка.	2
65	Игры с элементами баскетбола.	2
66	Ведение в защитной стойке. Защитная стойка с утяжелением.	2
67	Совершенствование передачи одной рукой на месте, в движении. Подвижные игры.	2
68	Игра в баскетбол.	2
	Итого	136

Литература:

1. Организация спортивных секций в школе А.Н.Каинов «Учитель» 2009г.
2. Чем счастлив тренер М.Н.Лукашов «Учитель» 2005 г.
3. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста З.Кожевникова «Физкультура и спорт» 2003г.
4. Секреты баскетбола С.А.Белов «Физкультура и спорт» 2008г.
5. Мяч летит в кольцо Е.Р.Яхонтов Лениздат 2009 г.