

**Муниципальное автономное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 63 города Тюмени**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
протокол № 1
от 28.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
Н.И. Иванова
«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАОУ СОШ № 63 города Тюмени
от «29» августа 2025 г. №62/ОД

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта
Секции «Баскетбол»
(разработана для обучающихся 9-11 классов)

Направление – физкультурно-спортивное

Разработчик программы – учитель физической культуры – Вернигоров Э.Ю.

Количество часов по учебному плану: 1 час в неделю

Количество часов в год: 40 часов

Срок реализации программы – 1 год

Тюмень – 2025

Пояснительная записка

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.

Баскетбол является 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 баскетболом на 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 приходится 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 пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

В возрасте 16-17 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите, поэтому курс баскетбола представлен «Школой технико-тактической подготовки». Отличительной особенностью элементов школы является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия, и отдельно не рассматриваются.

Программа рассчитана на 40 часов, при 1-разовых занятиях в неделю, продолжительностью 1 академический час.

Цели и задачи

Цели:

1. Овладение учащимися знаниями о специальных приемах и действиях, входящих в «Школу технико-тактической подготовки».
2. Содействовать укреплению физического и психологического здоровья детей.
3. Воспитание моральных и волевых качеств занимающихся.

Задачи:

1. Сформировать общие представления о «Школе технико-тактической подготовки».
2. Обучить основным элементам игры в баскетбол.
3. Научить ребят применять полученные знания в игровой деятельности.

Кадровое обеспечение

Занятия проводит учитель физической культуры первой квалификационной категории, педагогический стаж работы в школе – 11 лет

Ожидаемый результат

По окончании курса учащиеся должны

владеть понятиями:

- «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия»

знать:

- историю возникновения баскетбола

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок; правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами, с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1.	Основы знаний	4
2.	Передача мяча.	5
3.	Ведение мяча.	5
4.	Броски	5
5.	Игра в нападении	6
6.	Игра в защите	6
7.	Игровая деятельность	9
Итого:		40 часов

Календарно-тематическое планирование секции «Баскетбол»

№	Темы	Часы	Дата	
			план	факт
Основы знаний -4 часа				
1-2	Правила техники безопасности по баскетболу, история возникновения баскетбола	2		
2-3	Гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол.	2		
Передачи мяча – 5 часов				

4	Передача одной рукой от плеча	1		
5	Передача двумя руками от груди	1		
6	Выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния	1		
7	Передачи на месте и в движении	1		
8	Передачи мяча в зависимости от выбора места	1		
Ведение мяча – 5 часов				
9	Ведение мяча в высокой и низкой	1		
10	Характер контакта кисти ведущей руки с мячом	1		
11	Ведение мяча с изменением направления движения	1		
12	Ведение мяча без зрительного контроля	1		
13	Ведение мяча с переводом мяча перед собой и за спиной	1		
Броски мяча- 5 часов				
14	Основные характеристики бросков	1		
15	Бросок двумя руками от груди	1		
16	Техника выполнения точностных бросков в движении	1		
17	Бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»;	1		
18	Бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть	1		
Игра в нападении – 6 часов				
19	Взаимодействие двух нападающих	1		
20	Взаимодействие трёх нападающих	1		
21	Ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до сих пор в учебниках и учебных пособиях)	1		
22	Взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника	1		
23	Взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего	1		
24	Взаимодействие двух игроков задней линии и центрального	1		
Игра в защите -6 часов				
25	Групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве	1		
26	Противодействие заслонам	1		
27	Создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч	1		

28	Индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска;	1		
29	Защита в численном меньшинстве.	1		
30	Применение игры в защите в игре	1		
Игровая деятельность-9 часов				
31-40	Игра в баскетбол по правилам	9		

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о истории возникновения баскетбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в баскетбол. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия учащийся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с мультимедиа.

При изучении разделов программы 2-6 применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия и при возможности ИКТ технологии.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся при изучении раздела 7 программы. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

Материально- техническое обеспечение:

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи – 20 шт;
- Баскетбольный щит – 4 шт;
- Набивные мячи – 10 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Стойки – 6 шт;

Презентации: «Технические приёмы игры в баскетбол», «Правила игры в баскетбол», «Жесты судей в баскетболе», видео фильмы игр в баскетбол и т.д.

Список используемой литературы

М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 2012 г.

Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 2015 г.