

МБОУ "Агинская СОШ №1"

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по ВР
Тюрина Т.А..
от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Гаммершмидт Д.А.
№266-О от «31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дополнительному образованию
«Баскетбол»
Возраст детей: 13-17 лет
Срок реализации: 1 год(68 часов)
2 часа в неделю

с.Агинское

Рабочая программа спортивной секции «Баскетбол» (юноши) разработана на основе Комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010)

Направленность данной программы спортивно-оздоровительная. Программа реализуется в форме секции.

Спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спортивные занятия со школьниками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Спортивные игры, а в частности «Баскетбол» играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников.

Программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол, который является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Кроме того, баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении.

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность образовательной программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Баскетбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе.

Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни.

Данная программа также актуальна в связи с возросшей популярностью вида спортивной игры «Баскетбол» в нашей стране.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в секции «Баскетбол» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системы, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни.

Физическую работоспособность можно развивать систематическими тренировками. Доказано, что большинство детей могут достичь средних показателей в спорте (1-3 разряды). И это, безусловно, является стимулом для занятий физкультурой и спортом в детском и юношеском возрасте. Для обучающихся выполнение разряда, ощущение победы, успешности остается на всю жизнь, что является результатом физического воспитания. Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию.

Занятия баскетболом развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

Цель программы: физическое развитие обучающихся средствами игры в баскетбол.

Задачи :

- развитие интереса к игре баскетбол;

- формирование знаний обучающихся о технике и тактике игры баскетбол;
- укрепление здоровья школьников;
- воспитание желания заниматься спортивно-игровой деятельностью в повседневной жизни.

Отличительные особенности данной образовательной программы:

- Программа структурирована по видам спортивной подготовки и состоит из четырех разделов: теоретической, физической, технической и тактической подготовок;
- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься баскетболом;
- В процессе обучения формируются команды для участия в городских и районных соревнованиях.

Возраст детей : в реализации данной программы участвуют юноши 13-16 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся 18 человек.

Срок реализации данной программы–1 год. Программа рассчитана на 312 учебных часа в год.

Формы организации занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

Режим занятий: занятия в секции проводятся для юношей 5 – 9 классов. Программа рассчитана на 6 учебных часов в неделю. Занятия проводятся три раза в неделю по 90 минут.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Занимающиеся должны:

Знать:

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма;
- Линии разметки на площадке. Основные правила игры в баскетбол.
- Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
- Организацию и проведение соревнований по баскетболу.

Уметь:

- Выполнять основные элементы баскетбола (ведение мяча, различные виды передвижений, передачи, разнообразные броски по кольцу);
- Выполнять технические приемы нападения и обыгрывания защитника. Применять в игре командное нападение;
- Применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол;
- Применять тактические приемы и взаимодействия игроков в защите и в нападении.

Результативность занятия обучающихся в секции определяется с помощью:

- 1) Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образовании).
- 2) Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д).

3) Оценки качества(учебные и контрольные нормативы).

Формы подведения итогов реализации программы: начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в городских и районных соревнованиях.

Учебно-тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	1
2	Техническая	28
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	6
	2.2. Ловля и передача мяча	8
	2.3. Ведение мяча	7
	2.4. Броски мяча	7
3	Тактическая	24
	3.1. Действия игрока в защите	12
	3.2. Действия игрока в нападении	12
4	Физическая	10
	4.1. Общая подготовка	6
	4.2. Специальная	4
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	4
6	Тестирование	1
ИТОГО		68

Содержание программы:

Теоретическая подготовка.

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях баскетболом.
2. Правила игры «Баскетбол». Линии разметки баскетбольной площадки.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу. Жесты судей.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка .

- 1. Общая физическая подготовка.**
 - 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 (опорный прыжок, стенка, скамейка).
 - 1.2. Подвижные игры.
 - 1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий .

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

2. Специальная физическая подготовка.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.

Техническая подготовка.

1. Упражнения без мяча.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.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 полуотскока.

2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.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.

- 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.

Тактическая подготовка.

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.

Тематический план.

№	Название темы	Тип подготовки	Дата
1.	Техника безопасности на занятиях в секции. История развития баскетбола. Стойка баскетболиста. ОФП.	Теор. ОФП	
2.	Специальная физическая подготовка. Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. Ловли мяча.	Техн. СФП	
3.	Техника ловли мяча: ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетящего мяча, ловля катящегося мяча. Передача мяча без движения.	Техн.	
4.	Правила игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола на месте и в движении.	Теор. Техн.	
5.	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.	Техн.	
6.	Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	Техн. Интегр.	
7.	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП	
8.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Ведение с сопротивлением.	Такт. Техн.	
9.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.	
10.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Передачи в «малой восьмерке». ОФП.	Такт.ОФ П.	
11.	Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра.	Такт. Техн.	
12.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	
13.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП	
14.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. ОФП.	Такт.ОФ П.	
15.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.	

16.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.	Теор. Техн. ОФП	
17.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	
18.	СФП. Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника.	СФП. Техн.	
19.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интегр.	
20.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	
21.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.	Такт.	
22.	Сочетания приемов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.	Техн.	
23.	СФП. Зонная защита. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра.	СФП. Такт.	
24.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	
25.	ОФП. Тактика персональной защиты. Взаимодействие игроков при индивидуальной защите.	ОФП. Такт. Интегр.	
26.	Тактика защиты и нападения. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	Такт. Интегр.	
27.	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техн. Интегр.	
28.	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	
29.	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний. СФП.	Техн.Такт .СФП.	
30.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	
31.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Такт. Интегр.	
32.	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	ОФП Техн.	

33.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	Такт.СФП .	
34.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. СФП Техн.	
35.	ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Техн. ОФП	
36.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП.	Такт.СФП .	
37.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.	Интегр.С ФП.	
38.	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн. Интегр	
39.	ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.ОФ П.	
40.	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт. СФП	
41.	ОФП. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Передачи в парах.	Техн. ОФП.	
42.	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний	Техн.	
43.	СФП. Взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре	СФП.Такт .	
44.	ОФП. Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.	Техн. ОФП.	
45.	Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту. Учебная игра.	Интегр. Техн.	
46.	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Техн.	
47.	ОФП. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.ОФ П.	
48.	Многочисленное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	Интегр.	

49.	Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»	Техн.	
50.	ОФП. Встречные передачи мяча; передачи в парах, тройках; передачи в «малой восьмерке».	ОФП. Техн.	
51.	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Техн.	
52.	Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения.	Техн.	
53.	Выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре. Учебная игра.	Техн. Интегр.	
54.	СФП. Тактические действия команды в защите. Учебная игра.	Такт. Интегр.	
55.	ОФП. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывания, выбивания, накрытие броска).	ОФП. Техн. Такт .	
56.	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Уч. игра.	Техн. Такт.	
57.	СФП. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	СФП. Техн.	
58.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	Теор. ОФП	
59.	Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»	Техн. ОФП	
60.	ОФП. Встречные передачи мяча; передачи в парах, тройках; передачи в «малой восьмерке».	Техн.	
61.	Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения.	Теор. Техн.	
62.	Выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре. Учебная игра.	Техн.	

63.	ОФП. Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра.	Техн. Интегр. ОФП	
64.	Тактические действия ,командные действия в нападении, быстрое нападение. Учебная игра.	Техн. Интегр	
65.	СФП. Тактические действия команды в защите. Учебная игра.	СФП	
66.	Взаимодействие игроков в нападении. Индивидуальные и командные действия в нападении. Учебная игра.	Техн. СФП	
67.	Взаимодействие игроков в защите. Зональная и индивидуальная защиты. Учебная игра.	Такт. Техн.	
68.	Контрольные испытания. Учебная игра.	Техн. Интегр.	

Методическое обеспечение :

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997,
- Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.
- Видеоматериалы с играми профессиональных спортсменов, видеоуроки по судейств

Материально-техническое обеспечение :

- Спортивный зал при школе
- Спортивная площадка при школе
- Баскетбольные щиты с корзинами.(игровые,тренировочные).
- Мячи баскетбольные,мячи набивные различной массы,
- Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины,гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи,гимнастические палки.

Список использованной литературы:

- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Лихачев О.Е.,Фомин С.Т., Мазурин А.В. Методика обучения индивидуальным действиям баскетболистов в защите. «РГУФК-СГАФКСТ» Москва-Смоленск 2009г.
- Кузин В.В.,Полиевский С.А. Баскетбол-начальный этап обучения. «ФиС» 2002г.

- Ник Сортэл Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков «Астрель» 2002г.
- Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
- Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997
- Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.
- Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997.