

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 32»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА

РАССМОТРЕНО

На заседании педсовет
Протокол № 1
от 30.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
ВР Ан /Баннова А.А./
от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СОШ №32»
Шарыпова О.Ю./
Приказ № 12 от 30.08.2024 г.



**Рабочая программа
дополнительного образования
спортивная секция «Баскетбол»**

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
Горбань Валерия Сирожединовна
Учитель физической культуры

2024г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивной секции «Баскетбол»

Направленность данной программы – физкультурно-спортивная. 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 так же 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 системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни.

Физическую работоспособность можно развить 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 учащиеся 11-15 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся 15-22 человек.

Срок реализации данной программы – 1 год. Программа рассчитана на 153 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 учащихся 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).
- 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	8
2	Техническая	61
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	6
	2.2.Ловля и передача мяча	15
	2.3. Ведение мяча	20

	2.4. Броски мяча	20
3	Тактическая	41
	3.1. Действия игрока в защите	21
	3.2. Действия игрока в нападении	20
4	Физическая	40
	4.1. Общая подготовка	20
	4.2. Специальная	20
5	Тестирование	3
ИТОГО		153

Содержание программы:

Теоретическая подготовка (8 часов).

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях баскетболом.
2. Правила игры «Баскетбол». Линии разметки баскетбольной площадки. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
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. Правила судейства соревнований по баскетболу. Жесты судей.

Физическая подготовка (40 часов).

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 (61 час).

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 полукотскока.

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 (41 час).

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.

Тематическое планирование

№	Название темы	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на занятиях в секции. История развития баскетбола. ОФП	2
2.	Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП.	1
3.	Специальная физическая подготовка. Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. Ловли мяча.	2
4.	Остановка после движения прыжком и в 2-а шага. Техника ловли и передачи мяча. Развитие выносливости.	1
5.	Техника ловли мяча: ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетающего мяча, ловля катящегося мяча. Передача мяча без движения.	2
6.	Правила игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола на месте и в движении.	1
7.	Техника передачи мяча одной рукой от плеча одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.	2
8.	Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	2
9.	ОФП. Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	1
10.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП. Ведение мяча с изменением направления.	2
11.	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	1
12.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Ведение с сопротивлением.	2
13.	ОФП. Ведение мяча с сопротивлением. Тактика «защиты». Учебная игра.	1
14.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	2
15.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	1
16.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный ход». Передачи в «малой восьмерке». ОФП.	2
17.	Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра.	2

18.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	1
19.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	2
20.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	2
21.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. ОФП.	1
22.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	2
23.	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	1
24.	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (крюк). СФП	2
25.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	1
26.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	2
27.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.	2
28.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	2
29.	СФП. Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника.	1
30.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	2
31.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	1
32.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	1
33.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.	2
34.	Сочетания приемов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.	1
35.	СФП. Зонная защита. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра.	2
36.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	1

37.	Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра.	2
38.	ОФП. Тактика персональной защиты. Взаимодействие игроков при индивидуальной защите.	1
39.	Тактика защиты и нападения. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	2
40.	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	1
41.	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	2
42.	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	2
43.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1
44.	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.	2
45.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
46.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	2
47.	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	1
48.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	2
49.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.	1
50.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП.	2
51.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	1
52.	Контрольные испытания. Учебная игра.	2
53.	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	1
54.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	2
55.	ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	2
56.	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1

57.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП.	2
58.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.	1
59.	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	1
60.	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	2
61.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1
62.	ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	2
63.	Противодействия взаимодействию трех игроков – «двоенному заслону». СФП	1
64.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	2
65.	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	1
66.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	1
67.	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	1
68.	Совершенствование техники ведения мяча. ОФП.	2
69.	ОФП. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Передачи в парах.	2
70.	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	1
71.	СФП. Взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре	1
72.	Правила баскетбола- судейская практика. Ведение мяча с обводкой защитников. Учебная игра.	2
73.	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.	2
74.	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.	1
75.	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.	2

76.	Скрытые передачи мяча. Взаимодействие игроков в нападении.	1
77.	СФП. Разработка комплекса упражнений специальной подготовки. Двусторонняя игра.	2
78.	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Учебная игра.	1
79.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	2
80.	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	1
81.	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	2
82.	ОФП. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1
83.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	1
84.	Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»	2
85.	ОФП. Встречные передачи мяча; передачи в парах, тройках; передачи в «малой восьмерке».	1
86.	Совершенствование передач мяча. Ведение в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	2
87.	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.	1
88.	Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения.	1
89.	Выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре. Учебная игра.	1
90.	ОФП. Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра.	1
91.	Тактические действия, командные действия в нападении, быстрое нападение. Учебная игра.	2
92.	СФП. Тактические действия команды в защите. Учебная игра.	1
93.	Взаимодействие игроков в нападении. Индивидуальные и командные действия в нападении. Учебная игра.	1
94.	Взаимодействие игроков в защите. Зональная и индивидуальная защиты. Учебная игра.	2

95.	ОФП. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите(вырывания, выбивания, накрытие броска).	1
96.	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Уч. игра.	2
97.	СФП. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1
98.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
99.	ОФП. Совершенствование техники бросков мяча.	1
100.	Совершенствование тактических действий в нападении. Учебная игра. СФП.	1
101.	Совершенствование тактических действий в защите. Учебная игра.	1
102.	Контрольные испытания. Подведение итогов года. Двусторонняя игра.	1
Итого:		153

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал при школе.
- Баскетбольные щиты с корзинами.(игровые,тренировочные).
- Мячи баскетбольные,мячи набивные различной массы.
- Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки.

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.