

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МОУ ИРМО "Хомутовская СОШ № 2"**

«Принято» на
педагогическом
совете _____

Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



В. М. Коврига

Приказ № _____
от «__» _____ 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
по дополнительному образованию
БАСКЕТБОЛ**

Срок реализации: 1 год
Возраст учащихся: 12-17 лет
Автор изготовитель: учитель
физической культуры
Николаев Евгений Борисович

с. Хомутово, 2023/2024

Пояснительная записка

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Процесс обучение в баскетболе направлен на вооружение ученика знаниями, умениями, навыками, постоянное их развитие и совершенствованиями, а также на формирование системы знаний по вопросам техники, стратегии и тактики, правил игры, методики тренировки и т. п.

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительного занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть баскетбол.

Основные разделы рабочей программы изложены на основе новейших данных в области теории спорта.

В основу рабочей учебной программы «Баскетбол» заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

1.1. Основополагающие принципы:

- **Комплексность** - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- **Преемственность** - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировок и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- **Вариативность** - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

1.2. Формирование группы на этапах подготовки:

- **Спортивно-оздоровительная (СОГ)** - где зачисляются учащиеся общеобразовательной школы, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола.

Настоящая рабочая программа «Баскетбол» включает в себя следующие этапы: технические приемы, тактические действия, игра в баскетбол. Они тают в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей школьников. Игровая деятельность подчеркивает ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработка воли и характера, формирования умения

ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувств коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развития образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся,
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств; формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом; воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями,
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту,
- развитие основных двигательных качеств.

В зависимости от условий своей деятельности учитель может сам подобрать игры и упражнения, которые бы помогли учащимся овладеть техническими приемами и выполнять их на большой скорости.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего возрасту и физическому развитию учащихся.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки юных баскетболистов

Цели и задачи

Общей целью образования в области подготовки юных баскетболистов является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни.

- В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:
- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;
 - усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
 - повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
 - осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
 - повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивного школ и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в команды высокого класса.

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления о виде спорта - баскетболе, соревнованиях, соблюдение техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям данным видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи,
- дисциплинированности, чувства ответственности.

Занятия в секции «Баскетбол» помогают углубить знания учащихся по основным правилам спортивной игры - баскетбол, с которыми нет возможности познакомиться на уроке.

Выполнение **задач**, поставленных перед спортивной секцией школы по баскетболу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; прохождение инструктурской и судейской практики, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

1-й год обучения

В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. На протяжении первых двух месяцев тренер ведет наблюдение за поведением и деятельностью детей при выполнении различных упражнений и участия в подвижных играх. По данным этих наблюдений делается предварительное заключение о соответствии учащихся основным требованиям баскетбола. В случае явных противоположений родителей в тактичной форме указывается на то, что их ребенку целесообразно заниматься баскетболом. Отбор производится согласно требованиям методики отбора (примерная программа по баскетболу).

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Программный материал	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
1	Теоретические сведения	11	8	3
2	Обучение техники и тактики навыков учащихся	89	2	87
3	Общefизическая подготовка	11	1	10
4	Специально физическая подготовка	12	1	11
5	Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры	21	1	20
6	итого	144	13	131

Особенностью календарно-тематического планирования является включение в каждое занятие спортивную игру и соревновательно-игровые упражнения по баскетболу.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, что составляет 4 часа, всего за год 144 часов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2012. 100 с.
2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2000г.
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФИС, 2001.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
7. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.

Календарно – тематический план

№ п/п	Тема	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата	Кор-ка
1	Техника безопасности	Выявление состояния здоровья учащихся	2	04.09	
2	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов	Развитие и укрепление физических качеств учащихся	2	06.09	
3	Совершенствование упражнений ОФП	Совершенствование силы, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести.	2	11.09	
4	Зачетные требования	Контроль умений и навыков	2	13.09	
5	Правила техники баскетбола	Познакомить с многообразием и классификацией техники игры.	2	18.09	
6	Техника нападения. ОФП	Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча, ведения, бросков по кольцу.	2	20.09	
7	Техника перемещений	Отрабатывать приемы перемещений	2	25.09	
8	Тактика перемещений. СФП	Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, остановки и поворотов.	2	27.09	

9	Техника владения мячом	Отрабатывать приемы ловли, передачи мяча	2	02.10	
10	Передача мяча двумя руками от груди. ОФП	Совершенствовать навыки передачи мяча двумя руками от груди	2	04.10	
11	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола	Отрабатывать приемы передачи мяча	2	09.10	
12	Передача мяча двумя руками сверху. ОФП	Отрабатывать приемы передачи мяча	2	11.10	
13	Передача мяча одной рукой от плеча Техника безопасности	Совершенствовать приемы передачи мяча	2	16.10	
14	Передача мяча одной рукой сверху	Совершенствовать приемы передачи мяча	2	18.10	
15	Передача мяча одной рукой снизу. ОФП	Совершенствовать приемы передачи мяча	2	23.10	
16	Передача мяча одной рукой за спиной	Совершенствовать приемы передачи мяча	2	25.10	
17	Передача мяча снизу назад	Отрабатывать приемы передачи мяча	2	08.11	
18	К.у. Приемы передачи мяча	Контроль умений выполнять приемы передачи мяча	2	13.11	
19	Совершенствование ОФП	Развитие навыков подвижности, ловкости. Взаимовыручки	2	15.11	

20	Совершенствование СФП	Совершенствование индивидуальных способностей	2	20.11	
21	Игра Техника безопасности	Отработка приемов передачи мяча разными способами	2	22.11	
22	Техника ведения мяча	Совершенствование техники ведения мяча	2	27.11	
23	Техника бросков мяча по кольцу	Совершенствовать навыки броски по кольцу	2	29.11	
24	Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП	Совершенствовать навыки броски по кольцу	2	04.12	
25	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	Совершенствовать навыки броски по кольцу	2	06.12	
26	Бросок одной рукой в прыжке Техника безопасности	Отрабатывать навыки игры по изученным правилам	2	11.12	
27	Игра баскетбол. ОФП	К.у. способностей по изученным правилам	2	13.12	
28	Бросок двумя руками. ОФП	Развивать гибкость, силу воли, терпение, выносливость	2	18.12	
29	Ведение мяча	Совершенствовать приемы игры	2	20.12	
30	Техника защиты	Совершенствовать приемы защиты	2	25.12	

31	Техника перемещений	Совершенствовать приемы перемещений	2	27.12	
32	Игра. ОФП	Совершенствование приемов игры	2	10.01	
33	Упражнения ОФП	Развивать физические качества	2	12.01	
34	Общие правила техники овладения мячом	Совершенствовать умственные способности учащихся	2	15.01	
35	Перехват мяча. ОФП	Совершенствовать навыки игры	2	17.01	
36	Вырывание мяча Техника безопасности	Совершенствование техники овладения мячом	2	22.01	
37	Выбивание мяч. СФП	Совершенствование техники выбивания мяча	2	24.01	
38	Техника накрывания мяча	Отработка умений овладения мячом	2	26.01	
39	Сочетание приемов овладения мячом	Развитие физических способностей (ловкости, силы, движения)	2	29.01	
40	Соревнование по баскетболу. ОФП	К./у. техники игры	2	31.01	
41	Сочетание приемов игры в баскетбол	Совершенствование физических качеств учащихся	2	05.02	

42	Соревнование по баскетболу	Совершенствование физических качеств учащихся	2	07.02	
43	Технические приемы баскетболиста	Изучение теоретического материала	2	12.02	
44	Упражнения в передвижении. СФП	Отработка двигательных навыков (бег, прыжки на месте толчком одной двумя ногами, остановка, построение парами)	2	14.02	
45	Упражнения в ловле и передачах Техника безопасности	Отрабатывать физические навыки (построение по 3 человека, встречными колоннами,	2	19.02	
46	Совершенствование техники передвижения	Воспитание культуры исполнения правил игры	2	21.02	
47	Совершенствование упражнений в бросках	Совершенствование физических качеств учащихся	2	26.02	
48	Упражнения в ведении. ОФП Техника безопасности	Отрабатывать навыки построения колоннами, обводки препятствий, построение группами	2	28.02	
49	Упражнения в финтах. СФП	Совершенствование изученных навыков	2	04.03	
50	Упражнения в перемещениях защитника	Совершенствование навыков перемещения (произвольное, в парах)	2	06.03	
51	Подвижные игры Техника безопасности	Закрепление двигательных способностей учащихся	2	11.03	
52	Упражнения в овладении мячом. СФП	Совершенствование умений и навыков построения вокруг, построения по три человека	2	13.03	

53	Теоретический материал. Условия выполнения упражнений	Воспитание культуры исполнения отработанных правил	2	15.03	
54	Техника безопасности	Выявить и сравнить уровень здоровья и физическое состояние спортсменов	2	18.03	
55	Соревнование по баскетболу	Совершенствовать правила игры, изученные ранее	2	20.03	
56	Тактика нападения. Волевая подготовка	Познакомить с общими требованиями	2	25.03	
57	Индивидуальные действия	Отрабатывать навыки игры	2	01.04	
58	Групповые действия	Отрабатывать навыки игры	2	03.04	
59	Правила наведения	Совершенствовать навыки игры	2	08.04	
60	Правила пересечения	Совершенствовать навыки игры	2	10.04	
61	Тактические комбинации игры. СФП	Отрабатывать комбинации игры (тройка, малая восьмерка, крестный выход, нападения на двух игроков).	2	15.04	
62	Командные действия. Волевая подготовка Техника безопасности	Совершенствовать умения стремительного нападения, позиционного нападения, эшелонированного прорыва	2	17.04	

63	Тактика защиты. СФП	Отработка проигровых действий атакующих	2	22.04	
64	Индивидуальные действия	Укрепление физических способностей	2	24.04	
65	Командные действия	Совершенствовать правила игры	2	06.05	
66	Игра баскетбол. СФП Техника безопасности	Совершенствовать систему смешанной защиты	2	08.05	
67	Тактическая подготовка баскетболистов (теория)	Формировать культуру игры, прививать интерес к физкультуре и спорту	2	13.05	
68	Тактика нападения. Игра баскетбол. СФП.	Совершенствовать навыки группового взаимодействия, в командных действиях	2	15.05	
69	Тактика защиты. Игра баскетбол	Отработка навыков индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. К./у.	2	20.05	
70	Соревнования по баскетболу	Совершенствовать навыки командных взаимодействий	2	22.05	
71	Соревнования между командами спортивной секции	Совершенствовать навыки командных взаимодействий	2	27.05	
72	Упражнения общей физической подготовки. СФП. Техника безопасности	Отрабатывать и закреплять физические способности и навыки учащихся	2	29.05	

Основная идея рабочей программы - реализация тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, конечной целью которой является включение выпускников спортивной секции «Баскетбол».

Программа составлена для первого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Оценивание результатов деятельности учащихся.

На первом году обучения используется система контроля за процессом физического воспитания и овладения основными навыками игры.

Тестирование проводится дважды - в ноябре и апреле - по следующей программе: бег на 20 метров, высота выпрыгивания, прыжок в длину с места, бег 2х40 с, тест «5х6», комбинированный тест, штрафные броски. Помимо этого в условиях летнего лагеря принимаются контрольные нормативы по бегу на 600 метров.

В конце учебного года тренер оценивает каждого юного спортсмена с точки зрения роста тех показателей, которые характеризуют процесс развития специальных способностей.

Заключительный диагноз включает в себя и рекомендацию по конкретной реализации принципа индивидуального подхода к подготовке юных спортсменов.

Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.