

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

**«БАСКЕТБОЛ»**

|  |
| --- |
| Направленность:  физкультурно-спортивная  Срок реализации: 9 месяцев  Возраст обучающихся: 13-17 лет  Автор-составитель:  Ворончихин Сергей Геннадьевич  учитель географии |

Барнаул, 2024

**Пояснительная записка**

ДООП спортивной секции «Баскетбол» составлена с учетом требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН. Настоящая рабочая программа направлена на развитие склонностей, интересов и способностей ребенка к социальному и профессиональному самоопределению.

**Место и роль физкультуры и спорта в воспитании учащихся**.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации учащихся. Спорт, в частности во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Спортивные упражнения, подвижные игры с мячом играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Занятия с мячом, при соответствующей организации их проведения, благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

**Место программы в учебно – воспитательном процессе**: Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки баскетболистов, формирования у учащихся целостного представления о баскетболе, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное- воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Рабочая программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол, который является одним из разделов 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.

**Цель программы**: создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих **задач:**

мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;

помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности;

совершенствование функциональных возможностей организма;

формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

В осуществлении цели и задач программа ориентирует на единство всех форм системы физического воспитания учащихся: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

**Наполняемость групп и режим учебно – тренировочной работы**:

Рабочая программа по баскетболу предназначена для учащихся, имеющих медицинские показания, и рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 академических часа с перерывами, в зависимости от возрастной группы и задач этапа обучения. Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю.

**Формы организации занятий:**

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

Групповые учебно-тренировочные занятия;

Групповые и индивидуальные теоретические занятия;

Восстановительные мероприятия;

Участие в матчевых встречах;

Участие в соревнованиях;

Зачеты, тестирования;

Конкурсы, викторины.

**Содержание программы** структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической и определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2009) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2011). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий секции по баскетболу для учащихся представлено в примерном учебном плане.

**Таблица № 1.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид подготовки | Теория | Практика | Всего часов |
| 1 | **Теоретическая** | 2 |  | **2** |
| 2 | **Техническая** | 6 | 12 | **18** |
| 3 | 2.1. Имитационные упражнения без мяча |  | 6 | 4 |
| 4 | 2.2.Ловля и передача мяча |  | 6 | 4 |
| 5 | 2.3. Ведение мяча |  | 20 | 20 |
| 6 | 2.4. Броски мяча |  | 20 | 20 |
| 7 | **Тактическая** |  |  | **18** |
| 8 | 3.1. Действия игрока в защите |  | 20 | 20 |
| 9 | 3.2. Действия игрока в нападении |  | 20 | 20 |
| 10 | **Физическая** |  |  | **18** |
| 11 | 4.1. Общая подготовка |  | 10 | 10 |
| 12 | 4.2. Специальная |  | 6 | 10 |
| 13 | **Участие в соревнованиях по баскетболу** |  |  | **12** |
|  | **ИТОГО:** | 8 | 60 |  |
|  | **Всего часов за год** | **68** | | |

**Учебный годовой план секционных занятий по баскетболу.**

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке представлено в таблице №2. Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия т. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

**Таблица №2.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Виды подготовки** | **Время (мин.)** |
| **1** | **Техническая подготовка** | 30 |
|  | * 1. Имитационные упражнения без мяча | 3 |
|  | * 1. Ловля и передача баскетбольного мяча | 7 |
|  | * 1. Ведения мяча | 8 |
|  | * 1. Броски баскетбольного мяча по кольцу | 12 |
| **2** | **Тактическая подготовка** | 15 |
|  | 2.1. Действия игрока в защите | 7 |
|  | 2.2. Действия игрока в нападении | 8 |
| **3** | **Физическая подготовка** | 25 |
|  | 3.1. Общая | 15 |
|  | 3.2. Специальная | 10 |
| 4 | Игра в баскетбол | 20 |

Содержательное обеспечение разделов программы. Теоретическая подготовка.

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.  
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.  
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.  
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.

**Ожидаемый результат:**

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

**Техническая подготовка:**

**Занимающийся в секции должен:**

Овладеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.

Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в

разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приемы.

Овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.

Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их

выполнения.

**Тактическая подготовка:**

**Для занимающегося в секции должно быть характерно:**

Быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность,

творческая инициатива.

Индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами,

основные системы командных действий в нападении и защите.

Сформированность умений эффективно использовать средства игры и

изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности,

внешние условия и особенности сопротивления противника.

Способность по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов

командных действий на другие.

**Комплекс организационно-педагогических условий**

1. **Календарный учебный график**

Количество учебных недель: 34.

Сроки проведения занятий: 02.09.2024-30.05.2025

Режим занятий:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **месяц** | **число** | **Время проведения занятия** | **Количество часов** | **Место проведения** |
| 1 | Сентябрь | 8, 15, 22, 29 | воскресенье  11.00-12.00  12.30-13.30 | 2 | Каб. №66 |
| 2 | Октябрь | 6, 13, 20, 27 | воскресенье  11.00-12.00  12.30-13.30 | 2 | Каб. №66 |
| 3 | Ноябрь | 3, 10, 17, 24 | воскресенье  11.00-12.00  12.30-13.30 | 2 | Каб. №66 |
| 4 | Декабрь | 1, 8, 15, 22 | воскресенье  11.00-12.00  12.30-13.30 | 2 | Каб. №66 |
| 5 | Январь | 15, 19, 26 | воскресенье  11.00-12.00  12.30-13.30 | 2 | Каб. №66 |
| 6 | Февраль | 2, 9, 16 | среда, четверг  15.50-16.30  19.00-19.40 | 2 | Каб. №66 |
| 7 | Март | 2, 9, 16, 23 | среда, четверг  15.50-16.30  19.00-19.40 | 2 | Каб. №66 |
| 8 | Апрель | 6, 15,20, 27 | среда, четверг  15.50-16.30  19.00-19.40 | 2 | Каб. №66 |
| 9 | Май | 4, 11, 18, 25 | среда, четверг  15.50-16.30  19.00-19.40 | 2 | Каб. №66 |

**Методическое обеспечение и литература.**

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).

Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М.Портно-  
ва. - М., 1997.

Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997,

Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997.

Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.

Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.