Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа с. Солонцы

Ульчскогомуниципального района

Хабаровского края

«Утверждаю»

директор школы

\_\_\_\_\_\_\_ Ковальчук Ю.С.

Приказ № 66 от 1.09.2022

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

**Баскетбол**

Автор: Чернов Виталий Владимирович

учитель физической культуры

С. Солонцы

2022 год

**Пояснительная записка**

к рабочей программе

спортивной секции «Баскетбол»

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «Баскетбол» составлена с учетом требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 («Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993) на основании:

* Федерального компонента государственного стандарта общего образования: Приказ МО Российской Федерации № 1089 от 05.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
* Приказа Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»
* Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.06.2011 № 1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312»
* Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2013);
* Распоряжения правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р.

«О стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г.»;

* Письма Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»;
* Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

 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.**

**Учебный план секционных занятий по баскетболу.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Виды спортивной подготовки** | **Кол-во часов** |
|
| **1** | **Теоретическая** | **2** |
| **2** | **Техническая** | **48** |
|  | 2.1. Имитационные упражнения без мяча | 4 |
|  | 2.2.Ловля и передача мяча | 4 |
|  | 2.3. Ведение мяча | 20 |
|  | 2.4. Броски мяча | 20 |
| **3** | **Тактическая** | **40** |
|  | 3.1. Действия игрока в защите | 20 |
|  | 3.2. Действия игрока в нападении | 20 |
| **4** | **Физическая** | **20** |
|  | 4.1. Общая подготовка | 10 |
|  | 4.2. Специальная | 10 |
| **5** | **Участие в соревнованиях по баскетболу** | **12** |
|  |  |  |
| **ИТОГО** | **140** |

 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 |
|  | Имитационные упражнения без мяча | 3 |
|  | Ловля и передача баскетбольного мяча | 7 |
|  | Ведения мяча | 8 |
|  | 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.

**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.

**Календарно – тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Кол-во часов** | **Название темы** | **Тип****подготовки** | **Примечание** |
|  | 2 | Единая спортивная классификация.ОФП | Теор.ОФП |  |
|  | 2 | Совершенствование техники передвижения при нападении. | Техн. |  |
|  | 2 | Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. | Такт. |  |
|  | 2 | Контрольные испытания.Учебная игра. | Контр.Интегр. |  |
|  | 2 | Костно- мышечная система, ее строение, функции.Техника передвижения приставными шагами. | Теор.Техн. |  |
|  | 2 | Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. | Такт. |  |
|  | 2 | Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра. | Такт.Интегр. |  |
|  | 2 | Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП | Теор.ОФП |  |
|  | 2 | Совершенствование техники передвижений.Специальная физическая подготовка. | Техн.СФП |  |
|  | 2 | Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. | Такт. |  |
|  | 2 | Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра. | Такт.Интегр. |  |
|  | 2 | Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. | Теор.Техн. |  |
|  | 2 | Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». | Такт. |  |
|  | 2 | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. | Интегр. |  |
|  | 2 | Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП | Теор.ОФП |  |
|  | 2 | Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП | Техн.СФП |  |
|  | 2 | Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. | Такт. |  |
|  | 2 | Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. | Такт. |  |
|  | 2 | Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра | Теор.Интегр. |  |
|  | 2 | Контрольные испытания.Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).СФП | Контр.Техн.СФП |  |
|  | 2 | Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.  | Теор.ОФПТакт. |  |
|  | 2 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика. | Такт.Интегр. |  |
|  | 2 | Самоконтроль в процессе занятий спортом.Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП | Теор.Техн.ОФП |  |
|  | 2 | Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. | Техн. |  |
|  | 2 | Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра. | Такт.Интегр. |  |
|  | 2 | Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП | Такт.СФП |  |
|  | 2 | Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага. | Теор.ОФПТехн. |  |
|  | 2 | Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. | Такт. |  |
|  | 2 | Взаимодействие двух игроков «подстраховка».Многократное выполнение технических приемов. | Такт.Интегр. |  |
|  | 2 | Общая характеристика спортивной тренировки.ОФП. Совершенствование техники передачи мяча. | Теор.ОФПТехн. |  |
|  | 2 | Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра. | Техн.Интегр. |  |
|  | 2 | Действия одного защитника против двух нападающих. СФП | Такт.СФП |  |
|  | 2 | Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. | Теор.Техн. |  |
|  | 2 | Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | Такт. |  |
|  | 2 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. |  |
|  | 2 | Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра. | Такт.Интегр. |  |
|  | 2 | Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. | Теор. ОФПТехн. |  |
|  | 2 | Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. | Такт. |  |
|  | 2 | Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. | Такт.Интегр. |  |
|  | 2 | Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. | Теор.СФПТехн. |  |
|  | 2 | Контрольные испытания.Учебная игра. | Контр.Интегр. |  |
|  | 2 | Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. | Такт. |  |
|  | 2 | Инструкторская и судейская практика.Учебная игра. | Интегр. |  |
|  | 2 | Ведение мяча с изменением высоты отскока.ОФП | Техн.ОФП |  |
|  | 2 | Физическая подготовка спортсмена.СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. | Теор.СФПТехн. |  |
|  | 2 | Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. | Такт. |  |
|  | 2 | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. | Интегр. |  |
|  | 2 | Техническая подготовка юного спортсмена.ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях. | Теор.ОФПТехн. |  |
|  | 2 | Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.Учебная игра. | Техн.Интегр |  |
|  | 2 | Тактическая подготовка юного спортсмена.Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Теор.Интегр. |  |
|  | 2 | Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. | Техн. |  |
|  | 2 | Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП | Такт.СФП |  |
|  | 2 | Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных). | Интегр. |  |
|  | 2 | Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами. | Теор.Интегр.Техн. |  |
|  | 2 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. |  |
|  | 2 | Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра. | Теор.Интегр. |  |
|  | 2 | Совершенствование техники ведения мяча. | Техн. |  |
|  | 2 | Учет в процессе спортивной тренировки.ОФП. | Теор.ОФП |  |
|  | 2 | Правила игры и методика судейства. Учебная игра. | Теор.Интегр. |  |
|  | 2 | Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП | Такт.СФП |  |
|  | 2 | История развития баскетбола.Контрольные испытания. | Теор.Контр. |  |
|  | 2 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | Техн. |  |
|  | 2 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. |  |
|  | 2 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. |  |
|  | 2 | Совершенствование техники бросков мяча. | Техн. |  |
|  | 2 | Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра. | Такт. |  |
|  | 2 | Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра. | Такт |  |
|  | 2 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра. | Техн. |  |
|  | 2 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра. | Техн.  |  |
|  | 2 | Итоги прошедшего спортивного года.Учебная игра. | Теор.Интегр. |  |