

**Министерство образования и науки Республики Ингушетия
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная гимназия № 1 г. Карабулак им. А.Б. Дошаклаева»**

«Согласовано»
Зам. директора по НМР
_____ Чапанов К.М.
«05» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ Бокова Л.Х.
«05» сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования
спортивного направления
«БАСКЕТБОЛ»
2023-2024 учебный год**

Педагог	
дополнительного образования	Султыгов Адам Муссаевич
Возрастная категория	13-17 лет
Всего часов в год	68
Всего часов в неделю	2
Срок реализации	1 год

Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Цели:

1. Обеспечить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов.
2. Содействовать укреплению здоровья детей 13-17 лет.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

Задачи работы секции:

1. расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
2. совершенствование функциональных возможностей организма;
3. формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
4. обучить основным элементам игры в баскетбол.

Сроки реализации программы – 1 год.

Возрастная категория: учащиеся 13 – 17 лет.

Содержание программы.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. 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.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий,

возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленным в методическом пособии В.Т. Чичикина, П.В. Игнатьева «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» (НГЦ, Н. Новгород, 2005). Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся. 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, футболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
 - 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.

Примерный тематический план занятий

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретич. сведен.	Практические занят.
1.	Развитие баскетбола в России	1	1	0
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	0
3.	Общая и специальная физическая подготовка	4	1	3
4.	Основы техники и тактики игры	61	1	60
5.	Контрольные игры и соревнования	1	0	1
Итого:		68	4	64

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ СПОРТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ «БАСКЕТБОЛ» НА 2023 – 2024 ГОД

№ занятий	Тема занятий	Дата проведения	Выполнение требований стандарта	
			знать	уметь
1-3	Инструктаж ТБ. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Стойка и перемещение баскетболиста. Обучение технике ведения мяча.		технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	выполнять изучаемые упражнения
4-6	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. Учебная игра		Правила личной гигиены спортсменов и правила безопасности	ответить на вопросы о гигиене спортсменов и правилах поведения на занятиях
7-9	ОФП. Учебная игра.			
10-12	Обучение технике передачи мяча одной рукой от плеча		технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении	выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете
13-15	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча			
16-18	Закрепление техники передачи мяча одной рукой от плеча			
22-24	Обучение технике передач двумя руками над головой. Учебная игра			
25-27	Совершенствование техники передач двумя руками над головой			
28-30	Закрепление передач двумя руками над головой		технику передач двумя руками над головой	выполнять передачи одной и двумя руками , повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди

31-33	Обучение технике передач двумя руками в движении. Учебная игра			
34-36	Совершенствование техники передач двумя руками в движении. Закрепление техники ведения			
37-39	Закрепление техники передач двумя руками в движении. Обучение нападению втроем.		технику передач двумя руками в движении; 1 Правила игры	выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»
40-42	ОФП. Учебная игра			
43-45	Совершенствование техники броска после ведения мяча. Учебно-тренировочные игры			
46-48	Закрепление техники броска после ведения мяча. СБУ. Круговая тренировка		технику броска после ведения	выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре
49-51	Обучение технике поворотам в движении. Учебная игра. Обвод препятствий			
52-54	Закрепление техники поворота в движении. Техника нападения через центрального игрока. Учебная игра		технику поворотам в движении	выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине
55-57	Техника ловли мяча, отскочившего от щита. Эстафеты с баскетбольным мячом		технику ловли мяча, отскочившего от щита	выполнять перемещение в игре «бой с тенью», изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке

58-60	Техника броска в движении после ловли мяча. Учебно-тренировочная игра. ОФП		технику броска в движении после ловли мяча	выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
61-63	Обучение технике броска в прыжке с места. Совершенствование техники броска в прыжке с места. Командные действия – техника защиты в зоне нападения		технику броскам в прыжке с места	выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
64-66	Закрепление техники броска в движении после		технику броска в	выполнять ловлю мяча,
	ловли мяча. Правила судейства соревнований по баскетболу. Быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра		движении после ловли мяча	отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
67-68	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Основы техники и тактики игры. Контрольное тестирование. Игра по правилам баскетбола		технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра

Требования к учащимся после прохождения учебного материала

После прохождения учебного материала учащийся должен знать:

1. характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
2. использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
3. возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
4. возрастные особенности развития основных физических качеств.

Уметь:

1. быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
2. свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
3. вести мяч правой и левой рукой;
4. выполнять броски мяча с близкого расстояния;
5. осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
6. определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

Демонстрировать:

1. изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
2. взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
3. развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
4. возрастную динамику физической подготовленности;
5. оценку показателей физического развития.

Материально-техническое обеспечение:

1. Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
2. Баскетбольные мячи – 20 шт.;
3. Баскетбольный щит – 4 шт.;
4. Набивные мячи – 10 шт.;
5. Скакалки – 20 шт.;
6. Стойки – 6 шт.;

Литература

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П.: Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, №3
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968. 5. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
6. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
7. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
8. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.
9. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.