

муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5»

Топилина Светлана Анатольевна
С=RU, S=Красноярский край, L=Минусинск, Т=Директор, О=""
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5""",
СНИЛС=04518978792, ИНН=242300145763,
E=ukaminbuh@yandex.ru, G=Светлана Анатольевна,
SN=Топилина, CN=Топилина Светлана Анатольевна
место подписания

Утверждено
приказом от 31.08.20233 №01-04197

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
секции «Баскетбол»

Соколов Николай Николаевич
ФИО педагога, разработавшего и реализующего программу

7-17 лет
Возраст обучающихся

2 года
Срок реализации программы

Пояснительная записка.

Рабочая программа «Баскетбол» разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2004 – 100с. и на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233), нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту

Основные программы дополнительного образования изложены на основе новейших данных в области теории спорта.

В основу программы дополнительного образования «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, воспитательной работы и восстановительных 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 тренировочных 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 программа дополнительного образования «Баскетбол» включает в себя следующие этапы: технические приемы, тактические действия, игра в баскетбол. Они таят 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 спортивных 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 правил 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.

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 инструкторской и судейской практики, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

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 участии в подвижных играх. По данным этих наблюдений делается предварительное заключение о соответствии учащихся основным требованиям баскетбола. В случае явных противопоказаний родителям в тактичной форме указывается на то, что их ребенку нецелесообразно заниматься баскетболом. Отбор производится согласно требованиям методики отбора (примерная программа по баскетболу).

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

Тематический план группы 1-2 года обучения

2 часа в неделю (68 часов)

№ п/п	Содержание материала	Задачи	Количество часов	Дата	
				план	факт
1	Медицинское обследование учащихся Техника безопасности	Выявление состояния здоровья учащихся	2		
2	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов	Развитие и укрепление физических качеств учащихся	4		
3	Совершенствование упражнений ОФП	Совершенствование силы, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести.	6		
4	Зачетные требования	Контроль умений и навыков	2		
5	Правила техники баскетбола	Познакомить с многообразием и классификацией техники игры.	2		
6	Техника нападения. ОФП	Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча, ведения, бросков по кольцу.	4		
7	Техника перемещений	Отрабатывать приемы перемещений	2		
8	Тактика перемещений. СФП	Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, остановки и поворотов.	4		
9	Техника владения мячом	Отрабатывать приемы ловли, передачи мяча	2		
10	Передача мяча двумя руками от груди. ОФП	Совершенствовать навыки передачи мяча двумя руками от груди	4		
11	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола	Отрабатывать приемы передачи мяча	2		
12	Передача мяча двумя руками сверху. ОФП	Отрабатывать приемы передачи мяча	4		
13	Передача мяча одной рукой от плеча Техника безопасности	Совершенствовать приемы передачи мяча	2		
14	Передача мяча одной рукой сверху (крюком)	Совершенствовать приемы передачи мяча	2		
15	Передача мяча одной рукой снизу. ОФП	Совершенствовать приемы передачи мяча	4		
16	Передача мяча одной рукой за спиной	Совершенствовать приемы передачи мяча	2		
17	Передача мяча снизу назад	Отрабатывать приемы	2		

		передачи мяча			
18	К.у. Приемы передачи мяча	Контроль умений выполнять приемы передачи мяча	4		
19	Совершенствование ОФП	Развитие навыков подвижности, ловкости. взаимовыручки	4		
20	Совершенствование СФП	Совершенствование индивидуальных способностей	4		
21	Игра Техника безопасности	Отработка приемов передачи мяча разными способами	2		
22	Техника ведения мяча	Совершенствование техники ведения мяча	4		
23	Техника бросков мяча по кольцу	Совершенствовать навыки броски по кольцу	4		
24	Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП	Совершенствовать навыки броски по кольцу	4		
25	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	Совершенствовать навыки броски по кольцу	2		
26	Бросок одной рукой в прыжке Техника безопасности	Отрабатывать навыки игры по изученным правилам	2		
27	Игра баскетбол. ОФП	К.у. способностей по изученным правилам	6		
28	Бросок двумя руками. ОФП	Развивать гибкость, силу воли, терпение, выносливость	4		
29	Ведение мяча	Совершенствовать приемы игры	2		
30	Техника защиты	Совершенствовать приемы защиты	2		
31	Техника перемещений	Совершенствовать приемы перемещений	2		
32	Игра. ОФП	Совершенствование приемов игры	4		
2-й год обучения					
33	Упражнения ОФП	Развивать физические качества	2		
34	Общие правила техники овладения мячом	Совершенствовать умственные способности учащихся	2		
35	Перехват мяча. ОФП	Совершенствовать навыки игры	2		
36	Вырывание мяча Техника безопасности	Совершенствование техники овладения мячом	2		
37	Выбивание мяч. СФП	Совершенствование техники выбивания мяча	4		
38	Техника накрывания мяча	Отработка умений	2		

		овладения мячом			
39	Сочетание приемов овладения мячом	Развитие физических способностей (ловкости, силы, движения)	4		
40	Соревнование по баскетболу. ОФП	К./у. техники игры	6		
41	Сочетание приемов игры в баскетбол	Совершенствование физических качеств учащихся	6		
42	Соревнование по баскетболу с командой из МОУ «Ладомирская СОШ»	Совершенствование физических качеств учащихся	4		
43	Технические приемы баскетболиста	Изучение теоретического материала	2		
44	Упражнения в передвижении. СФП	Отработка двигательных навыков (бег, прыжки на месте толчком одной двумя ногами, остановка, построение парами)	4		
45	Упражнения в ловле и передачах Техника безопасности	Отрабатывать физические навыки (построение по 3 человека, встречными колоннами,	2		
46	Совершенствование техники передвижения	Воспитание культуры исполнения правил игры	2		
47	Совершенствование упражнений в бросках	Совершенствование физических качеств учащихся	2		
48	Упражнения в ведении. ОФП Техника безопасности	Отрабатывать навыки построения колоннами, обводки препятствий, построение группами	2		
49	Упражнения в финтах. СФП	Совершенствование изученных навыков	2		
50	Упражнения в перемещениях защитника	Совершенствование навыков перемещения (произвольное, в парах)	2		
51	Подвижные игры Техника безопасности	Закрепление двигательных способностей учащихся	2		
52	Упражнения в овладении мячом. СФП	Совершенствование умений и навыков построения вокруг, построения по три человека	2		
53	Теоретический материал. Условия выполнения упражнений	Воспитание культуры исполнения отработанных правил	2		
54	Медицинское обследование учащихся Техника безопасности	Выявить и сравнить уровень здоровья и физическое состояние спортсменов	2		
55	Соревнование по баскетболу	Совершенствовать правила игры, изученные ранее	2		

56	Тактика нападения. Волевая подготовка	Познакомить с общими требованиями	4		
57	Индивидуальные действия	Отрабатывать навыки игры	2		
58	Групповые действия	Отрабатывать навыки игры	2		
59	Правила наведения	Совершенствовать навыки игры	2		
60	Правила пересечения	Совершенствовать навыки игры	2		
61	Тактические комбинации игры. СФП	Отрабатывать комбинации игры (тройка, малая восьмерка, скрестный выход, наведение на двух игроков)	4		
62	Командные действия. Волевая подготовка Техника безопасности	Совершенствовать умения стремительного нападения, позиционного нападения, эшелонированного прорыва	2		
63	Тактика защиты. СФП	Отработка противодействий атакующих	2		
64	Индивидуальные действия	Укрепление физических способностей	2		
65	Командные действия	Совершенствовать правила игры	2		
66	Игра баскетбол. СФП Техника безопасности	Совершенствовать систему смешанной защиты	2		
67	Тактическая подготовка баскетболистов (теория)	Формировать культуру игры, прививать интерес к физкультуре и спорту	2		
68	Тактика нападения. Игра баскетбол. СФП.	Совершенствовать навыки группового взаимодействия, в командных действиях	4		

Основная идея программы дополнительного образования «Баскетбол» - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является включение выпускников спортивной секции «Баскетбол» школ в состав команды мастеров первенства района.

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 сентябре и декабре - по следующей программе: бег на 20 метров,

высота выпрыгивания, прыжок в длину с места, бег 2x40 с, тест «5x6», комбинированный тест, штрафные броски. Помимо этого в условиях летнего лагеря принимаются контрольные нормативы по 6-ти минутному бегу.

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 рекомендации 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.