

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ЧОУ РО "Православная Гимназия имени свт. Гурия Казанского"

ПРИНЯТО

На педагогическом совете

Протокол № 1

от «29» августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНО

Директор Чубаков А.А.

Приказ №380-23/ОД от
«29» августа 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности спортивная секция «Баскетбол»

для обучающихся 1-11 классов

Составитель:
учитель физкультуры
Дубинин А.Б.

Казань 2023

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа секции по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана дать обучающимся основы знаний, навыки и умения игры в баскетбол. В основу программы положена типовая программа по физической культуре в общеобразовательной школе (авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич).

Новизна и актуальность. Программа направлена на то, чтобы не только познакомить обучающихся с основами баскетбола, но и на поэтапное овладение данным видом спорта, т. е. на поступательное развитие от начинающего игрока до уровня игрока юношеской спортивной школы.

Педагогическая целесообразность. Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Баскетбол - это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Польза от занятий баскетболом огромна - это здоровье детей, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя.

1.1.Цель программы заключается в гармоничном физическом и духовно-нравственном развитии личности учащихся, воспитании из них достойных представителей своего народа и патриотов своей Родины, граждан своего государства, сознающих ценность явлений жизни и человека.

Основными **задачами** программы «Баскетбол» являются:

- укрепление здоровья школьников;
- содействие правильному физическому развитию детского организма;
- приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
- овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;

- воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом
- привитие учащимся организаторских навыков
- организация условий для полезного проведения свободного времени

1.2. Важнейшими дидактическими **принципами** обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими **методами** обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- Словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- Наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- Практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Показателями результативности программы являются:

- Повышение роли атлетической подготовки. Ее направленность определяется морфофункциональными и психологическими особенностями школьников, используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах.
- Повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;
- Приобретение опыта борьбы с другими командами;
- Специализированность всех средств подготовки воспитанников.
- Основными факторами, обуславливающими эффективность физической деятельности учащихся по итогам реализации программы «Баскетбол», являются:
 - Социальные черты личности, мотивация к физической активности;
 - Техничко-тактическая подготовленность;
 - Общая и специальная физическая подготовленность;
 - Психологическая подготовленность;
 - Показатели психических процессов;
 - Особенности темперамента, эмоционально-волевой сферы, типологические свойства нервной системы;
- Благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;

- Антропометрические показания;
- Возраст и стаж физических занятий;
- Успешность игровой деятельности.

1.3.Возраст детей: программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 8 до 17 лет.

Сроки реализации и количество часов: занятия проводятся 1 раз в неделю в каждой возрастной группе по 2 академических часа (всего 2 часа в неделю/ 8 часов в месяц/ 70 часа в год). Срок реализации программы – 2 года. Занятия проходят и в каникулярное время

В течение периода реализации программы путем многократных тренировочных занятий достичь и выработать у баскетболистов наиболее правильное выполнение основных технико-тактических приемов и действий, дающих возможности участвовать в районных соревнованиях по баскетболу.

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность детям добиваться хороших результатов не только в баскетболе, но и в духовно-нравственном развитии формирований здорового образа жизни, а также повышения уровня общей физической подготовки в целом.

Продолжительность подготовки детей для участия в соревнованиях на начальном этапе занятий баскетболом должна быть не менее одного учебного года.

1.4.Ожидаемые результаты. В конце обучения по данной программе обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности и поведения во время занятий в секции
- правила игры, значение и обозначения разметки на площадки, жесты судьи
- основные технические приёмы и тактические действия во время игры

1.5.Обучающиеся должны уметь:

- выполнять основные технические приемы в нападении и защите
- выполнять основные стойки, передвижения, остановки, повороты
- выполнять тактические действия в нападении (индивидуальные, групповые, командные)
- выполнять тактические действия в защите (личная, зонная, смешанная защиты)

Формы подведения итогов реализации программы

1.6.Формами подведения итогов реализации программы служат:

- показательные игры внутри коллектива
- внутришкольные соревнования (первенство школы)
- товарищеские матчи между классами в выбранной параллели
- районное первенство по баскетболу
- фотоотчеты о деятельности и достижениях коллектива

Сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако тренеру баскетболистов следует помнить, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки отбирают детей, прежде всего высокорослых, а они имеют определенные соматические и морфофункциональные особенности. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических особенностей.

Кроме того, у девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебно-тренировочный процесс.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

	Возраст, лет
--	--------------

Морфофункциональные показатели, физические качества	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела				✓	✓	✓	✓		
Мышечная масса				✓	✓	✓	✓		
Быстрота	✓	✓	✓						
Скоростно-силовые качества		✓	✓	✓	✓	✓			
Сила				✓	✓	✓			
Выносливость	✓	✓					✓	✓	✓
Анаэробные возможности	✓	✓	✓				✓	✓	✓
Гибкость	✓	✓							
Координационные способности	✓	✓	✓	✓					
Равновесие		✓	✓	✓	✓	✓			

Юные баскетболисты во всех возрастах сильно отличаются от юных баскетболисток по скоростно-силовым качествам, особенно в метании мяча. Однако до 14 лет функциональные показатели у тех и других существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки нужно подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

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.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движения, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекал нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом

навыков и умений и определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

При подготовке особое внимание следует уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами – юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек – их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.Вводное занятие. (2 часа) История развития баскетбола в нашей стране и в мире. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения во время занятий в секции. Понятия и термины.

Знакомство тренера с обучающимися. Основные требования при проведении занятий. Необходимое оборудование и инвентарь. Одежда для занятий. Краткое знакомство с историей становления и развития баскетбола в России и в мире. Требования к поведению при проведении занятий. Инструктаж по технике безопасности.

2. Техника игры. (2 ч) Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком.

3. Техника владения мячом.(20 ч) Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой места. Ведение мяча шагом и бегом. Бросок мяча от плеча, после ведения. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу. Броски мяча в движении после двух шагов. Мини-баскетбол по упрощенным правилам. Штрафной бросок в корзину.

4.Техника владения мячом и противодействия.(8 ч) Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание. Отбивание. Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола.

5.Тактика игры.(14 ч.) Персональная защита. Двусторонняя игра. Правила игры. Передача мяча в движении. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Персональная защита, опека. Двусторонняя игра. Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу.

6.Тактика нападения. Тактика защиты. (12 ч) Передвижения в нападении и защите. Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита. Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча. Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков. Ведение мяча при сближении с соперником. Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками

7.Командные действия. (6 ч) Зонная защита. Концентрированная защита. Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг. Тактика защиты. Защитные действия команды.

8. Судейская практика. (6 ч) Двусторонняя игра. Правила соревнований. Двусторонняя игра. Судейство игры. Двусторонняя игра. Судейство игры.

3.Тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы	Количество часов		
		Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и правилам поведения. История развития и становления б/б в России и в мире. Понятия и термины	2	2	-

2	Техника игры. Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком.	2	1	1
3	Техника владения мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	2	1	1
4	Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места.	2	-	2
5	Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места.	2	-	2
6	Ведение мяча шагом и бегом	2	-	2
7	Бросок мяча от плеча, после ведения	2	-	2
8	Ведение мяча с изменением направления и скорости	2	-	2
9	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу	2	1	1
10	Броски мяча в движении после двух шагов	2	-	2
11	Мини-баскетбол по упрощенным правилам	2	-	2
12	Штрафной бросок в корзину	2	-	2
13	Техника владения мячом и противодействия. Вырывание и выбивание мяча	2	1	1
14	Перехват мяча	2	-	2
15	Накрывание. Отбивание	2	-	2
16	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола	2	-	2
17	Тактика игры. Персональная защита	2	1	1
18	Двусторонняя игра. Правила игры	2	-	2
19	Передача мяча в движении	2	-	2
20	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой	2	-	2
21	Персональная защита, опека	2	-	2
22	Двусторонняя игра	2	-	2
23	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу	2	-	2
24	Тактика нападения. Тактика защиты. Передвижения в нападении и защите	2	1	1
25	Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита	2	-	2
26	Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча	2	-	2
27	Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков	2	-	2

28	Ведение мяча при сближении с соперником	2	-	2
29	Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками	2	-	2
30	Командные действия. Зонная защита. Концентрированная защита	2	1	1
31	Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг	2	-	2
32	Тактика защиты. Защитные действия команды	2	-	2
33	Судейская практика. Двусторонняя игра. Правила соревнований	2	1	1
34	Двусторонняя игра. Судейство игры	2	1	1
35	Двусторонняя игра. Судейство игры	2	1	1