

**МУ« Урус-Мартановский РОО»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 с. Шалажи»
(МБОУ «СОШ №1 с. Шалажи»)**

**Муниципальный бюджетный юкьарадешаран учреждение
«ШАЛАЖЕРА №1 ЙОЛУ ЮККЪЕРА ЮКЪАРДЕШАРАН ШКОЛА»
(МБЮЮ «Шалажера №1 йолу ЮЮШ»)**

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
протокол №1
от 31.08.2024

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
«СОШ №1 с. Шалажи»
 Д.Г. Чапаева
Приказ № 31-о
31.08.2024г.

**Рабочая программа
секционных занятий по баскетболу
количество часов-2; всего-68**

Составитель: Зелемханов С.Х.
Учитель физической культуры.

2024-2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Баскетбол» **физкультурно-спортивной направленности.**

Баскетбол – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в нашей стране. Программа учитывает развитие современного баскетбола, составлена с учетом новых тенденций в баскетболе, как все более скоростного и зрелищного вида спорта. Программа «Баскетбол» является **модифицированной**. За основу взята программа «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ» 2004года.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

1. Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Условия набора.

Программа предназначена для детей 10-18 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Реализации программы

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу

Количество часов в год 68.

Наполняемость учебной группы по годам обучения

Минимальное количество обучающихся в группе 13-15 чел.

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны :

Знать

Основы знаний о здоровом образе жизни.

Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране.

Правила игры в баскетбол.

Тактические приемы в баскетболе.

Уметь

Овладеть основными техническими приемами баскетболиста.

Проводить судейство матча.

Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности

Воспитать стремление к здоровому образу жизни.

Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.

Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.

Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и в апреле – мае.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Содержание программы:

1. Общие основы баскетбола

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.
- Подведение итогов года.

2. Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости

- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

3. Специальная физическая подготовка –

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

4. Техническая подготовка –

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

5. Тактическая подготовка

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

5. Игровая подготовка

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

7. Контрольные и календарные игры

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

Ожидаемые результаты обучения

К концу года обучения учащиеся:

- получат теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;

- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

Обеспечение программы методической продукцией

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

Материально-техническое обеспечение.

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

2. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

№	Тема занятий	Кол-во Час	Дата	
			План	Факт
1	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	1	03.09	03.09
2	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	1	04.09	05.09
3	Техника передвижения приставными шагами.	1	10.09	10.09
4	Передача мяча двумя руками от груди.	1	11.09	12.09
5	Техника передвижения при нападении	1	17.09	17.09
6	Способы ловли мяча.	1	18.09	19.09
7	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	1	24.09	24.09
8	Бросок мяча двумя руками от груди.	1	25.09	26.09
9	Физическая подготовка юного спортсмена. СФП	1	01.10	01.10
10	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	1	02.10	03.10
11	Техника ведения мяча.	1	08.10	08.10
12	Ведение мяча с переводом на другую руку.	1	09.10	10.10
13	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	1	15.10	
14	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1	16.10	
15	Ловля двумя руками «низкого мяча».	1	22.10	
16	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	1	23.10	
17	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	1	06.11	

18	Контрольные испытания.	1	07.11	
19	Командные действия в нападении.	1	12.11	
20	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	1	13.11	
21	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	1	19.11	
22	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1	20.11	
23	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП	1	26.11	
24	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. ОФП	1	27.11	
25	Командные действия в нападении.	1	03.12	
26	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	1	04.12	
27	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	1	10.12	
28	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1	12.12	
29	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки	1	17.12	
30	Индивидуальные действия при нападении.	1	18.12	
31	Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП	1	24.12	
32	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	25.12	
33	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	1	07.01	
34	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	1	08.01	
35	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1	14.01	
36	Методы спортивной тренировки. ОФП.	1	15.01	
37	Совершенствование техники передачи мяча.	1	21.01	

38	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	22.01	
39	Совершенствование техники передачи мяча.	1	28.01	
40	Техническая подготовка юного спортсмена.	1	29.01	
41	Тактика защиты.	1	04.02	
42	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	1	05.02	
43	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	1	11.02	
44	Действия одного защитника против двух нападающих.	1	12.02	
45	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1	18.02	
46	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	1	19.02	
47	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1	25.02	
48	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	1	26.02	
49	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1	05.03	
50	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	1	11.03	
51	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	1	12.03	
52	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	1	18.03	
53	Защитные стойки.	1	19.03	
54	Защитные передвижения.	1	01.04	
55	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1	02.04	
56	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения	1	08.04	

	мяча.			
57	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов	1	09.04	
58	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1	15.04	
59	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1	22.04	
60	Организация командных действий.	1	23.04	
61	Бросок мяча одной рукой сверху.	1	29.04	
62	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	1	01.05	
63	Техника овладения мячом.	1	06.05	
64	Техника броска мяча одной рукой от плеча.	1	07.05	
65	Совершенствование техники ведения мяча.	1	13.05	
66	Контрольные испытания. СФП	1	17.05	
67	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1	22.05	
68	Учебная игра.	1	27.05	