

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 24»  
Петропавловск – Камчатского городского округа

Согласовано  
Зам. директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Г. Г. Пашаева  
«30» августа 2023 г.

Утверждаю  
Директор МАОУ «Средняя школа №24»  
\_\_\_\_\_ Н.Е. Бондаренко  
«30» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

## ***Клуб «Баскетбол»***

**Составитель: Гуляев С. А.,**  
Учитель физкультуры  
Первой квалификационной  
категории

2023-2024 учебный год

## 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 разделы рабочей программы изложены на основе новейших данных в области теории спорта.

В основу рабочей учебной программы «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 рабочая программа «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.

Занятия в секции «Баскетбол» помогают углубить знания учащихся по основным правилам спортивной игры - баскетбол, с которыми нет возможности познакомиться на уроке.

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.

### **Сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические	Возраст, лет							
	9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

### **СИСТЕМА ОТБОРА**

Отбор в секцию баскетбола проводится параллельно работе секции. Представляет собой многолетний и многоэтапный процесс реализации комплексных мероприятий, направленных на оценку перспективности юных баскетболистов, правильную их ориентацию в спортивной деятельности, полноценное комплектование учебных групп и игровых команд, подготовку спортсменов в команды мастеров и сборные команды.

#### ***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).

### План – график первого года обучения

Виды подготовки	сент	окт	нояб	декаб	январь	февр	март	апр	май	итого
Теоретическая	4	4	2	2	2	2	2	1	2	21
ОФП	6	6	4	7	4	2	-	-	-	29
СФП	2	-	4	-	2	4	4	3	2	21
Техническая	6	8	8	6	4	6	8	5	2	53
Тактическая	4	4	2	3	4	2	4	6	2	31
Игровая	2	2	4	6	6	8	8	9	4	49
Контрольные игры, испытания	2	-	2	2	2	-	-	2	2	12
<b>Итого</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>14</b>	<b>216</b>

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

### Календарно-тематическое планирование секции «Баскетбол», 216 часов.

№ п/п	Содержание материала	Задачи	Количество часов	Дата	
				план	факт
1	Медицинское обследование учащихся Техника безопасности	Выявление состояния здоровья учащихся	2	02.09 02.09	
2	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов	Развитие и укрепление физических качеств учащихся	4	05.09 05.09 07.09 07.09	
3	Совершенствование упражнений ОФП	Совершенствование силы, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести.	6	09.09 09.09 12.09 12.09 14.09 14.09	
4	Зачетные требования	Контроль умений и навыков	2	16.09 16.09	

5	Правила техники баскетбола	Познакомить с многообразием и классификацией техники игры.	2	19.09 19.09	
6	Техника нападения. ОФП	Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча, ведения, бросков по кольцу.	4	21.09 21.09 23.09 23.09	
7	Техника перемещений	Отрабатывать приемы перемещений	2	26.09 26.09	
8	Тактика перемещений. СФП	Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, остановки и поворотов.	4	28.09 28.09 30.09 30.09	
9	Техника владения мячом	Отрабатывать приемы ловли, передачи мяча	2	03.10 03.10	
10	Передача мяча двумя руками от груди. ОФП	Совершенствовать навыки передачи мяча двумя руками от груди	4	05.10 05.10 07.10 07.10	
11	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола	Отрабатывать приемы передачи мяча	2	10.10 10.10	
12	Передача мяча двумя руками сверху. ОФП	Отрабатывать приемы передачи мяча	4	12.10 12.10 14.10 14.10	
13	Передача мяча одной рукой от плеча Техника безопасности	Совершенствовать приемы передачи мяча	2	17.10 17.10	
14	Передача мяча одной рукой сверху (крюком)	Совершенствовать приемы передачи мяча	2	19.10 19.10	
15	Передача мяча одной рукой снизу.ОФП	Совершенствовать приемы передачи мяча	4	21.10 21.10 24.10 24.10	
16	Передача мяча одной рукой за спиной	Совершенствовать приемы передачи мяча	2	26.10 26.10	
17	Передача мяча снизу назад	Отрабатывать приемы передачи мяча	2	28.10 28.10	
18	К.у. Приемы передачи мяча	Контроль умений выполнять приемы передачи мяча	4	02.11 02.11 04.11 04.11	
19	Совершенствование ОФП	Развитие навыков подвижности, ловкости. взаимовыручки	4	07.11 07.11 09.11 09.11	
20	Совершенствование СФП	Совершенствование индивидуальных	4	11.11 11.11	



		способностей		14.11 14.11	
21	Игра Техника безопасности	Отработка приемов передачи мяча разными способами	2	16.11 16.11	
22	Техника ведения мяча	Совершенствование техники ведения мяча	4	18.11 18.11 21.11 21.11	
23	Техника бросков мяча по кольцу	Совершенствовать навыки броски по кольцу	4	23.11 23.11 25.11 25.11	
24	Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП	Совершенствовать навыки броски по кольцу	4	28.11 28.11 30.11 30.11	
25	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	Совершенствовать навыки броски по кольцу	2	02.12 02.12	
26	Бросок одной рукой в прыжке Техника безопасности	Отрабатывать навыки игры по изученным правилам	2	05.12 05.12	
27	Игра баскетбол. ОФП	К.у. способностей по изученным правилам	6	07.12 07.12 09.12 09.12 12.12 12.12	
28	Бросок двумя руками. ОФП	Развивать гибкость, силу воли, терпение, выносливость	4	14.12 14.12 16.12 16.12	
29	Ведение мяча	Совершенствовать приемы игры	2	19.12 19.12	
30	Техника защиты	Совершенствовать приемы защиты	2	21.12 21.12	
31	Техника перемещений	Совершенствовать приемы перемещений	2	23.12 23.12	
32	Игра. ОФП	Совершенствование приемов игры	4	26.12 26.12 28.12 28.12	
33	Упражнения ОФП	Развивать физические качества	2	30.12 30.12	
34	Общие правила техники овладения мячом	Совершенствовать умственные способности учащихся	2	04.01 04.01	
35	Перехват мяча. ОФП	Совершенствовать навыки игры	2	06.01 06.01	
36	Вырывание мяча Техника безопасности	Совершенствование техники овладения мячом	2	09.01 09.01	

37	Выбивание мяч. СФП	Совершенствование техники выбивания мяча	4	11.01 11.01 13.01 13.01	
38	Техника накрывания мяча	Отработка умений овладения мячом	2	16.01 16.01	
39	Сочетание приемов овладения мячом	Развитие физических способностей (ловкости, силы, движения)	4	18.01 18.01 20.01 20.01	
40	Соревнование по баскетболу. ОФП	К./у. техники игры	6	23.01 23.01 25.01 25.01 27.01 27.01	
41	Сочетание приемов игры в баскетбол	Совершенствование физических качеств учащихся	6	30.01 30.01 03.02 03.02 06.02 06.02	
42	Соревнование по баскетболу с командой из МОУ «Ладомирская СОШ»	Совершенствование физических качеств учащихся	4	08.02 08.02 10.02 10.02	
43	Технические приемы баскетболиста	Изучение теоретического материала	2	13.02 13.02	
44	Упражнения в передвижении. СФП	Отработка двигательных навыков ( бег, прыжки на месте толчком одной двумя ногами, остановка, построение парами)	4	15.02 15.02 17.02 17.02	
45	Упражнения в ловле и передачах Техника безопасности	Отрабатывать физические навыки (построение по 3 человека, встречными колонами,	2	20.02 20.02	
46	Совершенствование техники передвижения	Воспитание культуры исполнения правил игры	2	22.02 22.02	
47	Совершенствование упражнений в бросках	Совершенствование физических качеств учащихся	2	24.02 24.02	
48	Упражнения в ведении. ОФП Техника безопасности	Отрабатывать навыки построения колоннами, обводки препятствий, построение группами	2	27.02 27.02	
49	Упражнения в финтах.	Совершенствование	2	29.02	

	СФП	изученных навыков		29.02	
50	Упражнения в перемещениях защитника	Совершенствование навыков перемещения (произвольное, в парах)	2	02.03 02.03	
51	Подвижные игры Техника безопасности	Закрепление двигательных способностей учащихся	2	05.03 05.03	
52	Упражнения в овладении мячом. СФП	Совершенствование умений и навыков построения вокруг, построения по три человека	2	07.03 07.03	
53	Теоретический материал. Условия выполнения упражнений	Воспитание культуры исполнения отработанных правил	2	09.03 09.03	
54	Медицинское обследование учащихся Техника безопасности	Выявить и сравнить уровень здоровья и физическое состояние спортсменов	2	12.03 12.03	
55	Соревнование по баскетболу	Совершенствовать правила игры, изученные ранее	2	14.03 14.03	
56	Тактика нападения. Волевая подготовка	Познакомить с общими требованиями	4	16.03 16.03 19.03 19.03	
57	Индивидуальные действия	Отрабатывать навыки игры	2	21.03 21.03	
58	Групповые действия	Отрабатывать навыки игры	2	23.03 23.03	
59	Правила наведения	Совершенствовать навыки игры	2	26.03 26.03	
60	Правила пересечения	Совершенствовать навыки игры	2	28.03 28.03	
61	Тактические комбинации игры. СФП	Отрабатывать комбинации игры (тройка, малая восьмерка,скрестный выход,наведение на двух игроков)	4	30.03 30.03 02.04 02.04	
62	Командные действия. Волевая подготовка Техника безопасности	Совершенствовать умения стремительного нападения, позиционного нападения, эшелонированного прорыва	2	04.04 04.04	
63	Тактика защиты. СФП	Отработка противодействий атакующих	2	06.04 06.04	
64	Индивидуальные действия	Укрепление физических	2	09.04	

		способностей		09.04	
65	Командные действия	Совершенствовать правила игры	2	11.04 11.04	
66	Игра баскетбол. СФП Техника безопасности	Совершенствовать систему смешанной защиты	2	13.04 13.04	
67	Тактическая подготовка баскетболистов (теория)	Формировать культуру игры, прививать интерес к физкультуре и спорту	2	16.04 16.04	
68	Тактика нападения. Игра баскетбол. СФП.	Совершенствовать навыки группового взаимодействия, в командных действиях	4	18.04 18.04 20.04 20.04	
69	Тактика защиты. Игра баскетбол	Отработка навыков индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. К./у.	2	23.04 23.04	
70	Соревнования по баскетболу с командой МОУ «Ладомировская СОШ»	Совершенствовать навыки командных взаимодействий	4	25.04 25.04 27.04 27.04	
71	Соревнования между командами спортивной секции	Совершенствовать навыки командных взаимодействий	2	30.04 30.04	
72	Упражнения общей физическ. подготовки. СФП. Техника безопасности	Отрабатывать и закреплять физические способности и навыки учащихся	4	04.05 04.05 07.05 07.05	
73	Общие правила игры в баскетбол. К./у.	Контроль теоретических знаний учащихся	2	11.05 11.05	
74	Зачетное занятие Техника безопасности	Контроль техники выполнения тактических приемов игры	2	14.05 14.05	
75	Волевая подготовка учащихся	Совершенствование навыков игры	2	16.05 16.05	
76	Соревнования по баскетболу	Совершенствовать навыки игры	2	18.05 18.05	
77	Игра «Баскетбол» Техника безопасности	Совершенствовать навыки техники и тактики игры	2	21.05 21.05	

**Основная идея рабочей программы** - 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 отдель-

ном 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 ноябре и апреле - по следующей программе: бег на 20 метров, высота выпрыгивания, прыжок в длину с места, бег 2х40 с, тест «5х6», комбинированный тест, штрафные броски. Помимо этого в условиях летнего лагеря принимаются контрольные нормативы по бегу на 600 метров.

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.