

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Брагинская средняя общеобразовательная школа №11



Рабочая программа
по секционной работе
«Баскетбол»
на 2023-2024 учебный год

учитель: С.В. Трифионов

с. Брагино 2023г.

Программа работы секции составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы.

Программа работы секции включает пояснительную записку, учебно-тематический план работы на год. В пояснительной записке определены цели и задачи работы секции; методы диагностики результатов учебно-тренировочного процесса и список литературы.

Пояснительная записка.

Программа предназначена для подростков 12-16 лет, прошедших обучение в группах начальной подготовки.

При наличии достаточного уровня подготовки и соответствующего возраста, подросток может подключиться к занятиям в учебно-тренировочных группах, минуя группы начальной подготовки. Секцию могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах 10 – 15 человек. Продолжительность занятий – 2 часа в неделю. Форма занятий - групповая.

Цели и задачи работы секции

Цель:

- Повышение уровня физического развития подростков.
- Подготовка спортивного резерва

Задачи:

- Укрепление здоровья и закаливание организма подростков
- Обеспечение оптимального для данного возраста уровня физической работоспособности и физических качеств
- Повышение общей физической подготовленности
- Развитие специальных физических способностей
- Обучение основам техники и тактики спортивных игр

Методическое обеспечение программы

Подготовка юного волейболиста и баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Диагностика результативности образовательного процесса.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Календарно-тематическое планирование

Дата план/факт		№	Содержание
		1.	Исторический очерк развития баскетбола. Сущность и характер игры.
		2.	Основы техники игры в баскетбол.
		3.	Основы тактики игры в баскетбол.
		4.	Введение в предмет. Первоначальный контроль умений и навыков.
		5.	Анализ техники перемещений. (ходьба, бег, прыжки, повороты). Обучение держанию и ловле мяча.
		6.	Обучение стойке, перемещениям в баскетболе и передаче мяча двумя руками от груди на месте.
		7.	Обучение передаче мяча в движении и ведению мяча на месте.
		8.	Обучение передачам одной рукой и ведению мяча в движении.
		9.	Анализ техники и методика обучения броску одной рукой.
		10.	Обучение остановке прыжком и закрепление передач мяча на месте.
		11.	Обучение броску с 2-х шагов в движении и после ведения мяча.
		12.	Закрепление техники бросков после 2-х шагов.
		13.	Обучение остановке шагом после ведения и передач мяча.
		14.	Закрепление техники передач мяча на месте и в движении.
		15.	Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении.
		16.	Закрепление техники бросков одной рукой на месте и в движении.
		17.	Обучение штрафному броску.
		18.	Закрепление техники бросков после передач и ведения мяча.
		19.	Ознакомление с техникой бросков одной и двумя руками снизу, крюком и полукрюком.
		20.	Обучение ведению мяча с изменением направления и скоростью движения игрока.
		21.	Сдача контрольных нормативов по передачам и ведению мяча.
		22.	Ознакомление со скрытыми передачами.
		23.	Обучение вырыванию и выбиванию мяча.
		24.	Опека игрока, накрывание сверху.
		25.	Обучение финтам и их сочетанию с другими приемами.
		26.	Анализ техники и методика обучения броску в прыжке.
		27.	Обучение обыгрышу 1+1
		28.	Обучение постановке заслонов в баскетболе.

		29.	Ознакомление с индивидуальными и групповыми взаимодействиями в нападении и защите.
		30.	Ознакомление с организацией быстрого прорыва в баскетболе.
		31.	Совершенствование техники передач, ведения и бросков в корзину.
		32.	Ознакомление с личной системой защиты и закрепление ее в игре.
		33.	Ознакомление с зонной системой защиты и закрепление ее в игре.
		34.	Ознакомление со смешанной системой защиты и закрепление ее в игре.
		35.	Закрепление техники передач мяча на месте и в движении.
		36.	Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении.
		37.	Закрепление техники бросков одной рукой на месте и в движении.
		38.	Закрепление техники бросков после 2-х шагов.
		39.	Содержание правил, жестикуляция и методика судейства, ведение протокола игры.
		40.	Сдача контрольных нормативов по передачам и ведению мяча.
		41.	Совершенствование техники передач, ведения и бросков в корзину.
		42.	Ознакомление со скрытыми передачами.
		43.	Обучение вырыванию и выбиванию мяча.
		44.	Опека игрока, накрывание сверху.
		45.	Обучение финтам и их сочетанию с другими приемами.
		46.	Обучение стойке, перемещениям в баскетболе и передаче мяча двумя руками от груди на месте.
		47.	Обучение передаче мяча в движении и ведению мяча на месте. Содержание правил, жестикуляция и методика судейства, ведение протокола игры.
		48.	Обучение передачам одной рукой и ведению мяча в движении.
		49.	Анализ техники и методика обучения броску одной рукой.
		50.	Обучение остановке прыжком и закрепление передач мяча на месте.
		51.	Обучение броску с 2-х шагов в движении и после ведения мяча.
		52.	Закрепление техники бросков после 2-х шагов.
		53.	Обучение остановке шагом после ведения и передач мяча.
		54.	Закрепление техники передач мяча на месте и в движении.
		55.	Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении.
		56.	Закрепление техники бросков после 2-х шагов.
		57.	Закрепление техники передач мяча на месте и в движении.
		58.	Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении.
		59.	Закрепление техники бросков одной рукой на месте и в движении.
		60.	Закрепление техники бросков после 2-х шагов.

		61.	Содержание правил, жестикуляция и методика судейства, ведение протокола игры.
		62.	Сдача контрольных нормативов по передачам и ведению мяча.
		63.	Совершенствование техники передач, ведения и бросков в корзину.
		64.	Ознакомление со скрытыми передачами.
		65.	Обучение вырыванию и выбиванию мяча.
		66.	Опека игрока, накрывание сверху.
		67.	Обучение финтам и их сочетанию с другими приемами.
		68.	Содержание правил, жестикуляция и методика судейства, ведение протокола игры.

Список литературы.

№ п/п	Наименование
1.	А.И. Бондарь, Г.А. Островский. Баскетбол в школе., 1982
2.	Ю.М. Портнов. Баскетбол, 1988
3.	Ю.М. Портнов. Баскетбол, 1997
4.	А.И. Бондарь. Учись играть в баскетбол, 1986
5.	В.Д. Ковалев. Спортивные игры, 1988
6.	В.А. Кудряшов, Р. Мирошникова. Технические приемы., 1967
7.	Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. 2004
8.	Д.И. Нестеровский, Баскетбол. Теория и методика обучения. 2004