

**Рассмотрено.**

Председатель  
методического совета  
МОУ «Гимназия  
«Авиатор»



Гуркина Е.А.  
«26» августа 2022

**Согласовано.**

Заместитель директора  
по воспитательной  
работе МОУ «Гимназия  
«Авиатор»



Максимова А.С.  
«26» августа 2022

**Утверждаю.**

Директор  
МОУ «Гимназия  
«Авиатор»



Иванова О.В.  
Приказ № 162  
«30» августа 2022

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
секции «Баскетбол»  
(11-13 лет)**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от 29 августа 2022 г.

2022-2023 учебный год  
г. Саратов

### **Пояснительная записка.**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «баскетбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. N 1006 (далее – ФССП).

**Целью** Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки баскетболистов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих **задач**:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одарённых спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение спортсменами знаний в области баскетбола, освоение правил и тактики ведения игры, изучение истории баскетбола, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

### **Общая характеристика учебного предмета, курса.**

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления. Программа курса по баскетболу включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации. Программа данного курса представляет систему спортивно-оздоровительных занятий для учащихся 11-13 лет и реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с образовательным планом. В процессе изучения курса у учащихся развиваются следующие личностные качества: дисциплинированность, коллективизм, силу воли, выносливость, целеустремленность, решительность, организованность, самоконтроль за психофизиологическим состоянием организма, проявляется интерес к физической культуре и спорту.

### **Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

1. учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
2. учебно-тренировочные мероприятия (по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия
3. спортивные соревнования
4. самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
5. контрольные мероприятия;
6. инструкторская и судейская практики;
7. медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

### **Годовой учебно-тренировочный план**

На занятиях в учащиеся осуществляют следующие виды деятельности: игровая, соревновательная, физкультурно- оздоровительная, познавательная. Теоретические занятия составляют 20 %, практические 80%. Программа курса предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на один год обучения и предлагает последовательный переход от результатов первого уровня к результатам второго уровня и имеет возрастную привязку:

В группах начальной подготовки закладывается база для дальнейшего роста: развитие быстроты, ловкости, гибкости, владение основными двигательными навыками, основы технической подготовки; индивидуальная тактическая подготовка и начало действий в парах, тройках. На каждом занятии проводится коллективное обсуждение решения задачи определенного вида. На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

В курсе используются физические упражнения разной сложности, поэтому дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются индивидуальные упражнения). Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес к занятиям физической культуре и спорту. Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение занятия. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой. В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

### **Место учебного предмета, курса в учебном плане.**

В соответствии с учебным планом МОУ Гимназия «Авиатор» на курс «Баскетбол» по направлению физическая культура, для реализации плана внеурочной деятельности отводится 2 часа в неделю. Соответственно программа рассчитана на 68 часа в год, продолжительность занятия 45 мин. (юноши, девушки).

### **Календарный план воспитательной работы**

№п/п	направления работы	мероприятия	сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых	В течение года

		<p>предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</li> </ul>	
<b>1.2</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
<b>2.1</b>	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей</li> <li>; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
<b>2.2</b>	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика</li> </ul>	В течение года

		переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
<b>3. Патриотическое воспитание</b>			
<b>3.1</b>	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
<b>3.2</b>	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</li> </ul>	В течение года
<b>4 Развитие творческого мышления</b>			
<b>4.1</b>	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных	В течение года

		спортсменов;	
--	--	--------------	--

### **Требования к результатам изучения учебного предмета, курса.**

В результате прохождения Программы обучающийся должен:

#### **1. На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; - повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "баскетбол";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

#### **2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "баскетбол" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "баскетбол";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),
- необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

#### **3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "баскетбол";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "первый спортивный разряд" не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; - выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Разделы, темы	Рабочая программа		
		всего	теория	практика
1.	Развитие баскетбола в России. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	2	2	-
2.	Общая и специальная физическая подготовка	22	2	19
3.	Основы техники и тактики игры	28	4	24
4.	Контрольные игры и соревнования	16	-	16
5.	Тестирование	2	-	2
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>8</b>	<b>60</b>

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название темы	Тип подго-товки	Кол-во часов
1.	Развитие баскетбола в России. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	Теор.	2
2.	Общая и специальная физическая подготовка		
	Единая спортивная классификация. Техника	Теор.	2

3.	передвижения приставными шагами. ОФП	ОФП	
4.	Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Техн.	2
5.	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины.	Такт.	2
6.	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Такт. Интегр.	4
7.	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка. ОФП	Техн. СФП	4
8.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт.	4
9.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор. Техн.	4
10.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр.	4
11.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Такт.	4
12.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.	4
13.	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.	4
14.	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контр. Техн. СФП	4
15.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП Такт.	4
16.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.	4
17.	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Теор.	4



	Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Техн. ОФП	
18.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	4
19.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интегр.	4
20.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	4
21.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Теор. ОФП Техн.	4
22.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Такт.	4
23.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.		
24.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	4
25.	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Теор. ОФП Техн.	4
26.	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техн. Интегр.	4
27.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	4
28.	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.	4
29.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	4
30.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	4
31.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Организация	Такт.	4

	командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Учебная игра.	Интегр.	
32.	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Теор. ОФП Техн.	4
33.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Такт.	4
34.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. Инструкторская и судейская практика.	Такт.	4
	Итого:		68
	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Теор. ОФП Техн.	2
	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн. Интегр	2
	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Интегр.	2
	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.	2
	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт. СФП	2
		Интегр.	2
		Такт.	2

### Учебно-тематический план

Учебно-тематический план с включением тем по теоретической подготовке по каждому этапу спортивной подготовки

### Материально-технические условия реализации Программы

Для проведения тренировочного процесса и решения задач по подготовке спортивного резерва основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организации являются:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала; – наличие раздевалок, душевых;– наличие медицинского кабинета;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, обеспечение спортивной экипировкой
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется за счет средств от приносящей доход деятельности;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля