

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Кипчаковская средняя школа»

«СОГЛАСОВАНО»

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Зам. директора по ВР

\_\_\_\_\_  
М.А. Калинкина

«УТВЕРЖДАЮ»

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Директор школы

\_\_\_\_\_  
В.Ю. Панина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности для группы ШСК по баскетболу

Составитель: Федоров В.С., учитель  
физической культуры первой  
квалификационной категории

2022-2023 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Исходными документами для составления рабочей программы явились:

- Федерального Закона от 29 декабря 2012 года, №273 (Федеральный закон «Об образовании в РФ»);
- Требований к результатам основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения. В ней также учитываются идеи развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования.
- Постановления Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 №189;
- Учебного плана Дубровинской СОШ, филиала МАОУ Дубровинская СОШ на 2019-2020 уч. год;

Рабочая программа спортивного кружка «Баскетбол» составлена на основе программы по физической культуре: Программы общеобразовательных учреждений, комплексной программы физического воспитания 1 – 11 классы. Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, «Просвещение», 2013 год.

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 стороны 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. Кроме того, игра в баскетбол оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя

### ЦЕЛЬ

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, осознающих ценность явлений жизни и человека.

**ЗАДАЧИ** программы «Баскетбол»:

- укрепление здоровья школьников;
- содействие правильному физическому развитию детского организма;
- 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
- организация условий для полезного проведения свободного времени

Программа разработана для реализации по 1 часу в неделю. Программа рассчитана на учащихся 5-11 классов.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Содержание	Количество часов
1	Основы знаний	1
2	Специальная техническая подготовка	15
3	Специальная тактическая подготовка	18

Разделы	Группы и приемы	Способы и разновидности
Упражнения без мяча	Основная стойка, передвижения приставными шагами; остановка двумя шагами и прыжком  Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижения в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; в шаге  Повороты вперед и назад; на месте	С изменением направления;  с чередованием скорости передвижений  Правило поворота на опорной ноге
Упражнения с мячом	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках  Ловля мяча после отскока от пола;  Ловля и передача мяча с шагом  Ловля катящегося мяча;  Передача одной рукой от плеча после ведения	Стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым правым боком На месте и в движении
	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления	По прямой, по кругу, «змейкой»  На месте и в движении  С изменение скорости передвижения; с отскоком

		мяча на разную высоту
	Броски мяча в корзину двумя руками от груди;  Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения  Бросок мяча в прыжке одной рукой с места	С места; снизу (выполнение штрафного броска)
Игра по упрощенным правилам. Игра в баскетбол по правилам		
Подвижные игры	«Передача мячей в колоннах», «Мяч на полу», «Круговая охота», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Защита стойки», «Салки спиной к щиту» «Салки», «Мяч капитану», «Всадники», «Ловец и перехватчик», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Мяч своему»	
Эстафеты с мячом	Упражнения с мячом и без мяча, постепенно усложняющихся к игровым формам и др.	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

### **Развитие баскетбола в России.**

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

### **Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.**

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

### **Основы техники и тактики игры**

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

## **Контрольные игры и соревнования**

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Дата проведения
1	<i>Введение.</i> Основы знаний о физкультурной деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	
2	<i>Техника игры.</i> Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком.	
3	<i>Техника перемещений.</i> Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	
4	<i>Техника владения мячом.</i> Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места.	
5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой места.	
6	Ведение мяча шагом и бегом	
7	Бросок мяча от плеча, после ведения	
8	Ведение мяча с изменением направления и скорости	
9	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу	
10	Броски мяча в движении после двух шагов	
11	Мини-баскетбол по упрощенным правилам	
12	Штрафной бросок в корзину	
13	<i>Техника владения мячом и противодействия.</i> Вырывание и выбивание мяча	
14	Перехват мяча	
15	Накрывание. Отбивание	
16	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола	
17	<i>Тактика игры.</i> Персональная защита	
18	Двусторонняя игра. Правила игры	
19	Передача мяча в движении	

20	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой	
21	Персональная защита, опека	
22	Двусторонняя игра	
23	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу	
24	<i>Тактика нападения. Тактика защиты.</i> Передвижения в нападении и защите	
25	Ловля высоколетающих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита	
26	Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча	
27	Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков	
28	Ведение мяча при сближении с соперником	
29	Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками	
30	<i>Командные действия.</i> Зонная защита. Концентрированная защита	
31	Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг	
32	Тактика защиты. Защитные действия команды	
33	Двусторонняя игра. Правила соревнований	

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Обеспечение теоретических сведений:

1. Перед каждой игрой разминка. ОРУ. Специальная разминка баскетболиста. Перед каждым занятием основы знаний по физкультуре
2. История баскетбола
3. Гигиена занятий физкультурой и спортом
4. Физические качества, их развитие
5. Оказание доврачебной помощи при травмах
6. Значение режимов: дня, питания, занятий, работы, сна
7. Основные правила соревнований
8. Физическая и умственная работоспособность
9. Контроль физической работоспособности и состояния организма

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Планируемые результаты – повышение уровня мастерства.

Формы контроля: наблюдение, мониторинг общефизических, игровых показателей, мониторинг физической подготовленности

Требования к знаниям и умениям обучающихся. К концу обучения должны:

*Знать*

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.
- правила личной гигиены;
- следить за выступлением краевых команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

- профилактику травматизма на занятиях;

#### *Уметь*

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.
- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.

### **КРИТЕРИИ ОТСЛЕЖИВАНИЯ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

- Повышение атлетической, технико-тактической подготовки
- Приобретение опыта борьбы с другими игроками;
- Социальные черты личности, мотивация к физической активности;
- Психологическая подготовленность;
- Благоприятная особенность темперамента,
- Состояние здоровья;
- Успешность игровой деятельности.

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Программа составлена для учащихся 5 – 11 классов.

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, формировании 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.

#### Формы организации работы с детьми

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в соревнованиях.

#### Принципы организации обучения

1. Принцип доступности и индивидуализации
2. Принцип постепенности
3. Принцип систематичности и последовательности
4. Принцип сознательности и активности
5. Принцип наглядности

#### Средства обучения

1. Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия)
2. Специфические средства (физические упражнения).

#### Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

Щиты с кольцами — 2 комплекта.

Стойки для обводки — 6 шт.

Гимнастическая стенка - 3 пролета

Гимнастические скамейки — 2 шт

Гимнастические маты — 6 шт

Скакалки — 10 шт

Мячи баскетбольные — 8 шт

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие/ Д.И.Нестеровский,М.,ИЦ «Академия,2007»
2. Юный баскетболист: пособие для тренеров. – Москва, «Физкультура и спорт», 1987г.
3. «Физическая культура». Г.Б.Мейксон,В.И.Лях -М.:Просвещение, 2001