



«Рассмотрено» Руководитель МО  Е.Ю. Трушина Протокол №1 от «30» августа 2021г.	«Согласовано» Заместитель директора по ВР _____ «30» августа 2021 года	«Утверждаю» Директор школы- интерната №1 г.Саратова  Л.А. Сидоренко «30» августа 2021 года
---	--	--

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**КРУЖКА «Баскетбол»**

Физкультурно-оздоровительной направленности

Общая трудоемкость: 68 часов  
Руководитель: Руссу П.С.  
Срок реализации: 1 год

### Пояснительная записка

Рабочая программа спортивного кружка «Баскетбол» составлена на основе программы по физической культуре: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, «Просвещение», 2005 год. Рекомендована Министерством образования РФ.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические 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.

Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в



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.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Показателями результативности программы являются:

- Повышение роли атлетической подготовки. Ее направленность определяется морфофункциональными и психологическими особенностями школьников, используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах.
- Повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;
- Приобретение опыта борьбы с другими командами;
- Специализированность всех средств подготовки воспитанников.
- Основными факторами, обуславливающими эффективность физической деятельности учащихся по итогам реализации программы «Баскетбол», являются:

общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя.

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.

Основными задачами программы «Баскетбол» являются:

- укрепление здоровья школьников;
- содействие правильному физическому развитию детского организма;
- приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
- 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
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом
- привитие учащимся организаторских навыков
- организация условий для полезного проведения свободного времени

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



- Социальные черты личности, мотивация к физической активности;
- Техничко-тактическая подготовленность;
- Общая и специальная физическая подготовленность;
- Психологическая подготовленность;
- Показатели психических процессов;
- Особенности темперамента, эмоционально-волевой сферы, типологические свойства нервной системы;
- Благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;
- Антропометрические показания;
- Возраст и стаж физических занятий;
- Успешность игровой деятельности.

### Условия реализации программы

Программа составлена для учащихся 6 – 10 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 формирований 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.

### Литература:

Уроки физической культуры в 4-6 классах, 7-8 классах средней школы, «Просвещение», М., 1986 г.

Спортивные игры, «Просвещение», М., 1988 г

## 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;
- основные этапы Олимпийского движения;
- правила проведения соревнований.

#### *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.

#### Тематический план

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;	С изменением направления;  с чередованием скорости передвижений  Правило поворота на опорной ноге

	на месте	
Упражнения с мячом	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках	Стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком На месте и в движении
	Ловля мяча после отскока от пола;	
	Ловля и передача мяча с шагом Ловля катящегося мяча; Передача одной рукой от плеча после ведения	
	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления	По прямой, по кругу, «змейкой» На месте и в движении С изменением 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)

Упражнения специальной физической и технической подготовки	
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 отдавай мяч водящему», «Мяч своему»
Эстафеты мячом	Упражнения с мячом и без мяча, постепенно усложняющихся к игровым формам и др.

### Календарно – тематическое планирование

№№ занятий по порядку	Тема занятия	Дата проведения	Теоретические сведения. Примечание.
1-2	<i>Введение.</i> Основы знаний о физкультурной деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. Стойка игрока	2.09 7.09	История баскетбола. Перед каждой игрой разминка. ОРУ. Специальная разминка баскетболиста. Перед каждым занятием основы знаний по физкультуре.
3-4	<i>Техника игры.</i> Разминка перед	9.09 14.09	



21-22	Мини-баскетбол по упрощенным правилам	23.11 25.11
23-24	Штрафной бросок в корзину	30.11 2.12
25-26	Техника владения мячом и противодействия. Вырывание и выбивание мяча	7.12 9.12
27-28	Перехват мяча	14.12 16.12
29-30	Накрывание. Отбивание	21.12 23.12
31-32	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола	11.1 13.1
33-34	Тактика игры. Персональная защита	18.1 20.1
35-36	Двусторонняя игра. Правила игры	25.1 27.1
37-38	Передача мяча в движении	1.2 2.2
39-40	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой	8.2 10.2

41-42	Персональная защита, опека	15.2 17.2	10. Значение режимов: дня, питания, занятий, работы, сна 11. Основные правила соревнований 12. Физическая и умственная работоспособность 13. Основы биомеханики 14. Контроль за физической работоспособностью и состоянием организма
43-44	Двусторонняя игра	24.02	
45-46	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу	1.03 3.03	
47-48	Тактика нападения. Тактика защиты. Передвижения в нападении и защите	10.03	
49-50	Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита	15.03 17.03	
51-52	Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча	22.03 24.03	
53-54	Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков	5.04 7.04	
55-56	Ведение мяча при сближении с соперником	12.04 14.04	
57-58	Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками	19.04 21.04	
59-60	Командные действия. Зонная	26.04	

	защита. Концентрированная защита	28.04	
61-62	Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг	5.05 12.05	
63-64	Тактика защиты. Защитные действия команды	17.05 19.05	
65-66	Двусторонняя игра. Правила соревнований	24.05 16.05	
67-68	Двусторонняя игра. Судейство игры		
69-70	Двусторонняя игра. Судейство игры		