

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования и науки Брянской области**

**Администрация города Фокино Брянской области**

**МБОУ "СОШ № 1 г.Фокино"**

Выписка

из основной образовательной программы основного общего образования, среднего общего образования

**РАССМОТРЕНО**

Методический совет

\_\_\_\_\_  
Протокол № 2  
от «25» 08. 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Педагогический совет

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1  
от «25» 08. 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

\_\_\_\_\_  
Попович О.В.  
Приказ № 150  
от «25» 08. 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«БАСКЕТБОЛ»**

Выписка верна 25.08.2023  
Директор Попович О.В.

**г. Фокино 2023 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» № 1008 от 29.08.2013
- Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Пособие для учителей и методистов. / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.: - М.: Просвещение
- Рабочая программа кружка составлена на основе «Положения о рабочей программе внеурочной деятельности обучающихся в условиях реализации ФГОС ООО МБОУ «СОШ№1 г.Фокино», приложение №12 от 25.08.2023г.

### Цели и задачи курса дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»

#### Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

#### Задачи:

##### 1. Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

##### 2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;  
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

##### 3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;  
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «БАСКЕТБОЛ»**

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Кроме того, спортивные игры, в том числе

баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

В возрасте 12-14 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия.

## **МЕСТО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «БАСКЕТБОЛ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Рабочая учебная программа рассчитана на один год обучения, на 4 часа в неделю, 144 часа в год.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ**

### **Литература**

Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Пособие для учителей и методистов. / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.: - М.: Просвещение 2016

### **Учебно методический комплект.**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Наименование объектов и средств<br/>материально-технического оснащения</b> | <b>количество</b> |
|------------------|---|-------------------|
| 1                | Щит баскетбольный игровой   | 2                 |
| 2                | Скамейки гимнастические   | 4                 |
| 3                | Мячи баскетбольные  | 10                |

## **ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**

Контроль уровня физической подготовленности в виде практических работ и контрольных тестов по физической и тактической подготовке. Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

### **Анализ результатов**

освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

**Учащиеся должны:**

**Знать:**

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

**Уметь:**

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

**Демонстрировать:**

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### Основные разделы дисциплины:

| №п\п  | наименование темы                 | часы        | Основные направления воспитательной работы  |
|-------|-----------------------------------|-------------|---|
| 1     | Теоретическая подготовка          | 4           | Формирование интереса к занятиям видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.  |
| 2     | общая физическая подготовка       | 48          | Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.  |
| 3     | специальная физическая подготовка | 28          | Воспитание волевых качеств и качеств личности ( смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания).   |
| 4     | техническая подготовка            | 42          | Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения. Воспитание целеустремленности, спортивного азарта, взаимовыручки, поддержки, а так же умение самостоятельно принимать игровые решения. |
| 5     | тактическая подготовка            | 14          | Способствовать выработке организованности в групповых действиях. Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;   |
| 6     | контрольные испытания             | 8           | Стимулирование развития потребности и способностей к самопознанию и самовоспитанию. Выявление познавательных интересов к занятиям в спортивном кружке.  |
| ИТОГО |                                   | 144<br>часа |   |

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

### **Теоретическая подготовка**

Организация и проведение соревнований по баскетболу.

Правила судейства соревнований по баскетболу.

Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

### **Физическая подготовка**

Подвижные игры.

Эстафеты.

Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### **Техническая подготовка**

Упражнения без мяча

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

Передвижение правым – левым боком.

Передвижение в стойке баскетболиста.

Остановка прыжком после ускорения.

Остановка в один шаг после ускорения.

Остановка в два шага после ускорения.

Повороты на месте.

### **Ловля и передача мяча**

Двумя руками от груди, стоя на месте.

Двумя руками от груди с шагом вперед.

Двумя руками от груди в движении.

Передача одной рукой от плеча.

Передача одной рукой с шагом вперед.

То же после ведения мяча.

Передача одной рукой с отскоком от пола.

Передача двумя руками с отскоком от пола.

Передача одной рукой снизу от пола.

То же в движении.

### **Ведение мяча**

На месте.

В движении шагом.

В движении бегом.

То же с изменением направления и скорости.

То же с изменением высоты отскока.

Правой и левой рукой поочередно на месте.

Правой и левой рукой поочередно в движении.

Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

### **Броски мяча**

Одной рукой в баскетбольный щит с места.

Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. .

Двумя руками снизу в движении.

Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

Вырывание мяча.

Выбивание мяча.

### **Тактическая подготовка**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.

2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

3. Перехват мяча.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КРУЖКА «БАСКЕТБОЛ»**

| №п/п | Наименование разделов, тем                           | кол-во часов | дата |      |
|------|--|--------------|------|------|
|      |  |              | план | факт |
| 1    | Техника безопасности. Правила соревнований           | 2            |      |      |
| 2    | Закрепление техники передачи одной рукой от плеча    | 2            |      |      |
| 3    | Закрепление передач двумя руками над головой         | 2            |      |      |
| 4    | Закрепление передач двумя руками над головой         | 2            |      |      |
| 5    | Закрепление техники передач двумя руками в движении  | 2            |      |      |
| 6    | Закрепление техники передач двумя руками в движении  | 2            |      |      |
| 7    | Закрепление техники броска после ведения мяча        | 2            |      |      |
| 8    | Закрепление техники броска после ведения мяча        | 2            |      |      |
| 9    | Закрепление техники поворотам в движении             | 2            |      |      |
| 10   | Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита | 2            |      |      |
| 11   | Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита | 2            |      |      |
| 12   | Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита | 2            |      |      |
| 13   | Закрепление техники броскам в                        | 2            |      |      |

|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
|    | движении после ловли мяча   |   |  |  |
| 14 | Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча                                 | 2 |  |  |
| 15 | Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча                                 | 2 |  |  |
| 16 | Закрепление техники броскам в прыжке с места  | 2 |  |  |
| 17 | Закрепление техники броскам в прыжке с места  | 2 |  |  |
| 18 | Закрепление техники броскам в прыжке с места  | 2 |  |  |
| 19 | Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке                    | 2 |  |  |
| 20 | Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча  | 2 |  |  |
| 21 | Передачи мяча   | 2 |  |  |
| 22 | Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча                 | 2 |  |  |
| 23 | Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча                 | 2 |  |  |
| 24 | Закрепление техники ведения и передач в движении  | 2 |  |  |
| 25 | Закрепление техники ведения и передач в движении  | 2 |  |  |
| 26 | Закрепление техники ведения и передач в движении  | 2 |  |  |
| 27 | Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу | 2 |  |  |
| 28 | Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом             | 2 |  |  |
| 29 | Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом             | 2 |  |  |
| 30 | Закрепление техники отвлекающих действий на бросок                                      | 2 |  |  |
| 31 | Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание             | 2 |  |  |
| 32 | Закрепление техники выбивания   | 2 |  |  |



|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
|    | мяча после ведения  |   |  |  |
| 33 | Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника                       | 2 |  |  |
| 34 | Закрепление выбивания мяча при ведении  | 2 |  |  |
| 35 | Закрепление выбивания мяча при ведении  | 2 |  |  |
| 36 | Закрепление передач одной рукой с поворотом   | 2 |  |  |
| 37 | Закрепление передач одной рукой с поворотом   | 2 |  |  |
| 38 | Прием нормативов по технической подготовке  | 2 |  |  |
| 39 | Закрепление передач в движении в парах  | 2 |  |  |
| 40 | Закрепление передач в тройках в движении  | 2 |  |  |
| 41 | Закрепление передач в тройках в движении  | 2 |  |  |
| 42 | Закрепление передач в движении  | 2 |  |  |
| 43 | Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита                                 | 2 |  |  |
| 44 | Закрепление техники передач мяча  | 2 |  |  |
| 45 | Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска                 | 2 |  |  |
| 46 | Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока             | 2 |  |  |
| 47 | Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки | 2 |  |  |
| 48 | Закрепление через центрального, заслоны.  | 2 |  |  |
| 49 | Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»                            | 2 |  |  |
| 50 | Прием нормативов по технической подготовке  | 2 |  |  |
| 51 | Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника       | 2 |  |  |
| 52 | Закрепление техники и тактики в игре, бросков   | 2 |  |  |
| 53 | Закрепление быстрого прорыва, заслона центральным игроком,                              | 2 |  |  |

|    |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|
|    | техника игры   |   |  |  |
| 54 | Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры  | 2 |  |  |
| 55 | Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника                             | 2 |  |  |
| 56 | Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока | 2 |  |  |
| 57 | Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока                                   | 2 |  |  |
| 58 | Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита  | 2 |  |  |
| 69 | Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие                           | 2 |  |  |
| 60 | Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами   | 2 |  |  |
| 61 | Закрепление пройденного материала  | 2 |  |  |
| 62 | Закрепление техники ведения на максимальной скорости   | 2 |  |  |
| 63 | Прием нормативов по технической и специальной подготовки   | 2 |  |  |
| 64 | Закрепление техники добивания мяча в корзину   | 2 |  |  |
| 65 | Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном   | 2 |  |  |
| 66 | Закрепление техники бросков и передач в движении   | 2 |  |  |
| 67 | Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков   | 2 |  |  |
| 68 | Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита  | 2 |  |  |
| 69 | Закрепление бросков в движении   | 2 |  |  |
| 70 | Прием нормативов по технической и специальной подготовки   | 2 |  |  |
| 71 | Закрепление техники добивания  | 2 |  |  |

|    |                |           |  |  |
|----|----------------|-----------|--|--|
|    | мяча в корзину |           |  |  |
| 72 | Учебная игра   | 2         |  |  |
|    | Итого          | 144 часов |  |  |