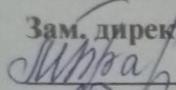


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 3 ст. Зеленчукской  
им. В.В. Бреславцева»

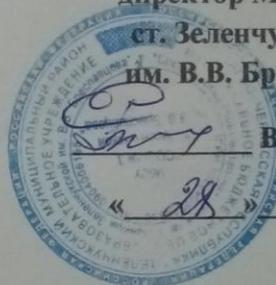
Согласовано:

Зам. директора по ВР

 М.И. Брателева  
«28» 08 2023г.

Утверждено:

директор МБОУ «СОШ № 3  
ст. Зеленчукской  
им. В.В. Бреславцева



В.И. Петрушкова

«28» 08 2023г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Баскетбол»  
направленность: физкультурно-спортивная  
уровень: базовый  
возраст обучающихся 12-17  
срок реализации 1 год

Рабочую программу разработала  
учитель физической культуры  
высшей категории  
МБОУ «СОШ № 3 ст. Зеленчукской  
им. В.В. Бреславцева»  
Шаркова Галина Ивановна

2023-2024 учебный год

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 3 ст. Зеленчукской  
им. В.В. Брславцева»**

**Согласовано:**

**Зам. директора по ВР**

\_\_\_\_\_ **М.И. Брателева**

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ **2023г.**

**Утверждено:**

**директор МБОУ «СОШ № 3**

**ст. Зеленчукской**

**им. В.В. Бреславцева**

\_\_\_\_\_ **В.И. Петрушкова**

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ **2023г.**

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Баскетбол»  
направленность: физкультурно-спортивная  
уровень: базовый  
возраст обучающихся 12-17  
срок реализации 1 год**

**Рабочую программу разработала  
учитель физической культуры  
высшей категории  
МБОУ «СОШ № 3 ст. Зеленчукской  
им. В.В. Бреславцева»  
Шаркова Галина Ивановна**

**2023-2024 учебный 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», 2020год. Рекомендована Министерством образования РФ.

Программа разработана в соответствии со следующими документами: • Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273). • Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» • Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726 • Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

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 стороной 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.

Новизна данной образовательной программы - заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т.п.

Актуальность: баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки. Широкое применение баскетбола объясняется несколькими причинами:

доступностью игры для любого возраста;

возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;

простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию.

3

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов

Педагогическая целесообразность: в ходе освоения программы приобретаются не только простейшие умения 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. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства.

Адресат программы

Данная программа составлена для мужчин и женщин в возрасте 14-17 лет.

Отличительной особенностью данной образовательной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов, и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки.

Объем и срок реализации программы:

Сроки реализации программы - 1 год.

Цель: Формирование устойчивых умений и навыков игры в баскетбол.

Задачи:

обучающие:

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

- Обучить техническим приёмам и правилам игры;
- Обучить тактическим действиям игры;
- Обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Обучить правильному выполнению упражнений.
- Сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;
- Сформировать начальные навыки судейства.

развивающие:

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм.
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Развить, разработать и укрепить различные группы мышц;
- Расширить спортивный кругозор детей.
- Развить начальные навыки судейства

воспитательные:

- Воспитать понимание дружного сплоченного коллектива.
- Воспитывать культуру поведения.

4

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- Воспитать потребность в здоровом образе жизни. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Условия реализации программы

Условия набора: в группу принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления, договора и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний. Группы разновозрастные, разнополые.

Комплектование групп проводится до 20 сентября

Формы подведения итогов реализации программы

В ходе реализации данной образовательной программы создается объективная картина таланта или отсутствие его у каждого занимающегося.

- Контроль соблюдения техники безопасности;
- Тестирование на знание теоретического материала;
- Самостоятельные задания для каждого обучающегося;
- Проведение товарищеских встреч
- Участие в районных, городских соревнованиях;

~~Цель программы – формирование у обучающихся умения играть в баскетбол.~~

- Результаты, показанные в соревнованиях (чем выше занятое место, тем эффективнее проделанная работа)

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 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 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:
  - 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 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.

### **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.

№	Тема занятия	Дата	Теоретические сведения. Примечание.
1.	<i>Введение.</i> Основы знаний о физкультурной деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. Стойка игрока		История баскетбола. Перед каждой игрой разминка. ОРУ. Специальная разминка баскетболиста. Перед каждым занятием основы знаний по физкультуре. Теоретические сведения по 3 мин.
2.	<i>Техника игры.</i> Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком.		1.История олимпийского движения. 2.Основные направления физкультуры
3.	<i>Техника перемещений.</i> Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении		3.Значение физкультуры в жизни 4.Самостоятельные формы занятий
4.	<i>Техника владения мячом.</i> Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места.		5.Гигиена занятий физкультурой и спортом
5.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой места.		6.Сезоны года, выбор одежды 7.Физические качества, их развитие
6.	Ведение мяча шагом и бегом		8.Принцип постепенности и непрерывности
7.	Бросок мяча от плеча, после ведения		9.Оказание доврачебной помощи при травмах
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.	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой		
22.	Персональная защита, опека		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
23.	Двусторонняя игра		
24.	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу		
25.	<i>Тактика нападения. Тактика защиты.</i> Передвижения в нападении и защите		
26.	Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита		
27.	Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча		
28.	Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков		
29.	Ведение мяча при сближении с соперником		
30.	Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками		
31.	<i>Командные действия.</i> Зонная защита. Концентрированная защита		
32.	Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг		
33.	Тактика защиты. Защитные действия команды		
34.	Двусторонняя игра. Правила соревнований		
35.	Двусторонняя игра. Судейство игры		

#### **Список используемой литературы.**

1. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 2020 г.
2. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 2019г.
3. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2020 г.