

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Пустомержская средняя общеобразовательная школа»

Оглавление

1 РАССМОТРЕНА:  
2 на заседании  
3 педагогического совета  
4 протокол от  
31.08.2020г №1

УТВЕЖДЕНА:  
Директор школы

А.А.Федулов

17.08.2020г. №59/1



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по дополнительному образованию,  
физкультурно-спортивной направленности

учебного курса  
«Баскетбол»

для обучающихся 5-6 классов

срок реализации: 2 года

Учитель:  
Хрусталёв С.В., учитель  
физической культуры

## **Оглавление**

1. Пояснительная записка.
2. Учебно-тематический план.
3. Содержание изучаемого курса.
4. Список литературы.

## 1. Пояснительная записка.

**Цель** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

**Задачи** дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»

*Образовательные:*

- обучить учащихся техническим приемам баскетбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам баскетбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

*Развивающие:*

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

*Воспитательные:*

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы кружка «Баскетбол» физкультурно-спортивная.

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы кружка «Баскетбол».

Программа по баскетболу для занятий в рамках дополнительного образования рассчитана на занимающихся 11—14 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Все занимающиеся в секции распределяются по возрастным категориям и физической подготовки.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в группах — универсальность. Исходя из этого, ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования. В этой группе основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60—70% времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Следует заметить, что во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях технической направленности.

### **Организационно - педагогические условия реализации образовательной программы**

Количество учащихся в объединении не менее 15 человек

Минимальный возраст детей для зачисления на обучения 11 лет

Продолжительность учебных занятий 45 минут

**Условия реализации** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»

- Условия набора и формирования групп: в объединение принимаются все желающие, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям баскетбола.
- Возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения: не предусмотрена
- Кадровое обеспечение программы: педагог дополнительного образования
- Особенности организации образовательного процесса:

Занятия проводятся на пришкольной площадке и в спортивном зале.

*Форма организации детей на занятии:* групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

*Форма проведения занятий:* практическое, комбинированное, соревновательное.

*Формы организации образовательной деятельности*

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

### **Планируемые результаты освоения образовательной программы**

*По окончании обучения, учащиеся будут:*

- Владеть техникой ведения и передачи мяча;
- Уметь принимать мяч и делать броски по кольцу;
- Владеть тактическими действиям в баскетболе;
- Работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
- Научатся делать отвлекающие действия в нападении.

### **Система оценки результатов освоения образовательной программы**

1. Игры внутри группы.
2. Игры с сильным и слабым противником.
3. Товарищеские игры с командой другой школы.
4. Участие в соревнованиях.
5. Разбор проведённых игр.

## 2. Учебно-тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Кол- во часов
1.	<b>Основы знаний о физической культуре и спорте.</b>	<b>2</b>
1.1	Краткий обзор развития баскетбола.	1
1.2	Строение человека и влияние на организм физических нагрузок	1
2.	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>6</b>
2.1	Бег 500, 1000, метров.	2
2.2	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	2
2.3	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	2
3.	<b>Основы техники игры в баскетбол.</b>	<b>10</b>
3.1	Ведение мяча, остановки, развороты.	2
3.2	Передача мяча на месте и в движении.	2
3.3	Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.	3
3.4	Ловля мяча, переводы, финты.	3
4.	<b>Тактика игры в баскетбол.</b>	<b>6</b>
4.1	Умение удержать саперника и открыться для своего игрока.	2
4.2	Тактические действия при игре в защите и нападении.	2
4.3	Тактические действия в игре с сильным саперником.	2
5.	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>4</b>
5.1	Упражнения для развития силы ног и рук.	2
5.2	Упражнения для развития скоростных качеств.	2
6.	<b>Правила игры и судейства.</b>	<b>2</b>
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	2
7.	<b>Контрольные игры и соревнования.</b>	<b>4</b>
7.1	Товарищеские игры.	2
7.2	Участие в соревнованиях.	1
7.3	Разбор проведённых игр.	1
	<b>Всего</b>	<b>34</b>

### 3. Содержание курса внеурочной деятельности.

Занятия проводятся на пришкольной площадке и в спортивном зале.

*Форма организации детей на занятии:* групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

*Форма проведения занятий:* практическое, комбинированное, соревновательное.

*Формы организации образовательной деятельности:*

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

#### **Содержание программы**

Первый и второй годы обучения являются этапами начальной подготовки юных баскетболистов.

#### **Теоретическая подготовка:**

- Основы истории развития баскетбола в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Правила игры в баскетбол;
- Основы техники и тактики баскетбола.

#### **Обучение техники и тактики навыков учащихся**

- Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом;
- Перехват мяча;
- Борьба за мяч после отскока от щита;
- Быстрый прорыв;
- Командные действия в защите, в нападении;
- Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

#### **Общефизическая подготовка:**

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные и спортивные игры.

#### **Специальная физическая подготовка:**

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Упражнения для развития прыгучести, ловкости, координации движений, специальной выносливости, упражнения силовой подготовки, упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча;

#### **Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры**

- изучение техники каждого приёма (бег, прыжки, повороты);
- приобретение навыков сочетания приёмов перемещений между собой;
- повышение качества выполнения каждого приёма
- повышение способности свободного перехода от одного способа к другому в целях своевременного и эффективного маневрирования

#### **4. Используемая литература:**

- Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
- Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
- Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советскийспорт,2007.
- Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.
- Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.