

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ № 4 ГОРОДА ГЕОРГИЕВСКА»  
(МБОУ лицей № 4 г. Георгиевска)**

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по ВР

\_\_\_\_\_ И.С. Костюкова

«29» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

на заседании педагогического совета

протокол № 1 от 29 августа 2024 г.

(приказ МБОУ лицея № 4 г. Георгиевска

от 29 августа 2024 г. № 301)

Директора МБОУ лицея № 4 г.

Георгиевска

\_\_\_\_\_ Ю.П. Мартынко

***ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ***

# **«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.

**Возраст обучающихся: 14– 17 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Преподаватель: Шевцова Майя Валентиновна**

г. Георгиевск, 2024

## 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 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.

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.

**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.

#### **Условия реализации программы**

Программа составлена для учащихся школы.

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.

## 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; 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)
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 давай мяч водящему», «Мяч своему»	
Эстафеты с мячом	Упражнения с мячом и без мяча, постепенно усложняющихся к игровым формам и др.	

### Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	По плану	По факту
1.	<i>Введение.</i> Основы знаний о физкультурной деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. Стойка игрока	2	
2.	<i>Техника игры.</i> Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком.	2	
3.	<i>Техника перемещений.</i> Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	2	
4.	<i>Техника владения мячом.</i> Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места.	2	
5.	Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места.	2	
6.	Ведение мяча шагом и бегом	2	
7.	Бросок мяча от плеча, после ведения	2	
8.	Ведение мяча с изменением направления и скорости	2	
9.	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу	2	
10.	Броски мяча в движении после двух шагов	2	
11.	Мини-баскетбол по упрощенным правилам	2	
12.	Штрафной бросок в корзину	2	
13.	<i>Техника владения мячом и противодействия.</i> Вырывание и выбивание мяча	2	
14.	Перехват мяча	2	
15.	Накрывание. Отбивание	2	
16.	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола	2	
17.	<i>Тактика игры.</i> Персональная защита	2	
18.	Двусторонняя игра. Правила игры	2	
19.	Передача мяча в движении	2	
20.	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой	2	
21.	Персональная защита, опека	2	
22.	Двусторонняя игра	2	
23.	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу	2	
24.	<i>Тактика нападения. Тактика защиты.</i> Передвижения в нападении и защите	2	
25.	Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита	2	
26.	Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча	2	
27.	Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков	2	
28.	Ведение мяча при сближении с соперником	2	
29.	Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками	2	
30.	<i>Командные действия.</i> Зонная защита. Концентрированная защита	2	
31.	Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг	2	
32.	Тактика защиты. Защитные действия команды	2	
33.	Двусторонняя игра. Правила соревнований	2	
34.	Двусторонняя игра. Судейство игры	2	