

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение города Бузулука  
«Средняя общеобразовательная школа №4»

«Рассмотрено и утверждено»  
на заседании Педагогического Совета  
Протокол №\_1 от «30»\_08\_2023г



Утверждаю  
Директор МОБУ «СОШ №4»  
О.В. Панфилова  
Приказ № 149 от «30» 08. 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«БАСКЕТБОЛ»  
на 2023-2024 учебный год**

Составитель:  
Савельев Дмитрий Николаевич

Бузулук, 2023

## **Пояснительная записка**

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. 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.

Программа по баскетболу для учащихся способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об актуальности программы.

### **Место программы в образовательном процессе**

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

### **Цели и задачи**

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы** - углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

#### **Задачи программы:**

*обучающие*

- 1) Ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол;

*воспитательные*

- 2) содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- 3) воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

*развивающие*

- 4) способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости
- 5) развивать координационные способности и силу воли.

**Отличительной особенностью** данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей 14-15 лет.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

**Срок реализации программы** – 1 год.

**Формы занятий:** теоретические, практические, участие в соревнованиях.

**Особенности набора детей** – свободный набор

**Режим занятий:** 34 часов, 1 раза в неделю.

**Прогнозируемые результаты и способы их проверки:**

**К моменту завершения программы обучающиеся должны:**

**Знать:**

- Основы знаний о здоровом образе жизни.



- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь:

- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

**Формирование универсальных учебных действий**

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
<b>Знания о физической культуре</b>	
Личностные, коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры;</li> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>• определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;</li> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul>
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	
Личностные, коммуникативные, регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.</li> </ul>
<b>Физическое совершенствование</b>	
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы,</li> </ul>

	<p>быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;</li> <li>• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul>
--	--

Учебно-тематический план

№	Разделы, темы	Рабочая программа		
		всего	теория	практика
1.	Развитие баскетбола в России	2	2	-
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	10	1	9
4.	Основы техники и тактики игры	16	1	15
5.	Контрольные игры и соревнования	5	-	5
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>5</b>	<b>28</b>

### Календарно-тематическое планирование

№	Название темы	Кол – во часов	Дата
1.	<b>Развитие баскетбола в России</b>	1	
2.	<b>Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях</b>	1	
3.	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	1	
3	Единая спортивная классификация.. ОФП	1	
4	Совершенствование техники передвижения при нападении.	1	
5	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1	
6	Контрольные испытания. Учебная игра.	1	
7	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	1	
8	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	1	
9	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	1	
10	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	1	
11	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	1	
12	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	1	



13	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	1	
14	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	1	
15	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	1	
16	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	1	
17	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	1	
18	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	1	
19	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	1	
20	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	1	
21	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	1	
22	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой	1	
23	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	1	
24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	1	
25	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	1	
26	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	1	

27	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	1	
28	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслопу в движении». СФП	1	
29	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	1	
30	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	1	
31	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	1	
32	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	1	
33	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	1	
34	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	1	



### **Материально-техническое обеспечение занятий**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты тренировочные с кольцами - 2 шт.
2. Мячи баскетбольные - 20 шт.
3. Насос ручной со пистолетом - 2 шт.

### **Список литературы**

1. «Баскетбол: теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.,ИЦ «Академия,2007»
2. «Баскетбол.Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984
3. «Физическая культура»Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001
4. «Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клузов-М.:Просвещение,1998.
5. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,
6. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
7. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»
8. «Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
9. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007

### **Литература для детей и родителей**

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Венгер Л.А. Педагогика способностей. -М.: Просвещение, 1973. - С.79-81.
3. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений // Теория и практика физ. культуры . - 1996.
4. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М., 1987.