

Ростовская область, Октябрьский район, хутор Киреевка  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 3



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Баскетбол»  
(физкультурно-оздоровительной  
направленности)  
на 2020-2021 учебный год**

**Уровень:** базовый  
**Возраст:** 11-17 лет  
**Срок реализации:** 1 год  
**Количество часов:** 69

Учитель: Ребедайло Роман Евгеньевич  
(ФИО учителя)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## 1. Пояснительная записка

Программа кружка «Баскетбол» является модифицированной. За основу взята программа «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, Академия, 2010 г., Д.И. Нестеровский».

Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа базовая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 10-15 человек.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному.

Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

### **Цель:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего хутора, своей страны.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

#### **Развивающие:**

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

#### **Воспитательные:**

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

### **Условия набора**

Программа предназначена для детей 11-17 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

### **Сроки реализации программы - 1 год**

Программа рассчитана на детей и подростков от 11 до 17 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (2 часа в неделю).

Количество часов в год: 70 часов.

#### **Наполняемость учебной группы**

Количество обучающихся в группе 15 человек.

#### **Формы организации обучения:**

- командная, малыми группами, индивидуальная.

#### **Формы проведения занятий:**

- Тренировочные занятия, беседы, учебно-тренировочные игры.

#### **Ожидаемые результаты:**

#### **К моменту завершения программы обучающиеся должны:**

##### **Знать**

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, хуторе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приёмы в баскетболе.
- Технику безопасности.
- Основные судейские жесты.

### Уметь

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.
- Играть в баскетбол по всем правилам.
- Играть в «стритбол» по всем правилам.

### 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.

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста.

## **2. Содержание программы**

### **1. Общие основы баскетбола – 1 час**

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

### **2. Техническая подготовка – 32 часа**

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа,

с середины, без отскока и с отскоком от щита.

- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

### **3. Тактическая подготовка** – 32 часа

#### **Нападение**

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- Передай мяч и выходи.
- Наведение своего защитника на партнера.

#### **Защита**

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

### **4. Учебно - тренировочные игры** – 5 часов

- Двухсторонние игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

### 3. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Общие основы баскетбола.	1	1.09
2-3	Передача мяча на месте, в движении, в стену.	2	3,8.09
4-5	Передача мяча парами, при встречном и параллельном движении.	2	10,15.09
6-7	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.	2	17,22.09
8-9	Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.	2	24,29.09
10-11	Сочетания ведения, передачи и ловли мяча.	2	1,6.10
12-13	Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.	2	8,13.10
14-15	Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте, слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.	2	15,20.10
16-17	Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.	2	22.10,3.11
18-19	Обучение технике броска с места со средней дистанции.	2	5,10.11
20-21	Выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника.	2	12,17.11
22-23	Розыгрыш мяча короткими передачами. Атака кольца.	2	19,24.11
24-25	Наведение своего защитника на партнёра.	2	26.11,1.12
26-27	Противодействие получению мяча, розыгрышу мяча, атаке кольца, выходу на свободное место.	2	3,8.12
28-29	Проскальзывание. Групповой отбор мяча.	2	10,15.12
30-31	Подстраховка. Система личной защиты.	2	17,22.12
32-35	Техника игры и тактические действия игроков в игре 2×2.	4	24.12, 12,14,19.01
36-40	Техника игры и тактические действия игроков в игре 3×3.	5	21,26,28.01 2,4.02
41-45	Техника игры и тактические действия игроков в игре 4×4.	5	9,11,16,18,25. 02
46-50	Техника игры и тактические действия игроков в игре 5×5.	5	2,4,9,11,16.03
51-55	Обучение приёмам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.	5	18,30.03 1,6,8.04
56-60	Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.	5	13,15,20,22,27. 04
61-65	Совершенствование приёмов игры и тактических действий с учётом индивидуальных особенностей юного баскетболиста	5	29.04, 4,6,11,13.05
66-69	Учебно-тренировочная игра.	4	18,20,25,27.05
<b>ИТОГО: 69 часов</b>			

Время работы спортивного кружка: Вторник – (17:00 – 17:45)  
Четверг – (17:00 – 17:45)