

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани  
«Средняя общеобразовательная школа № 64»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ПС

Протокол № 1  
от «25» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ Пакалина Н.А.  
«25» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ г. Астрахани  
«СОШ № 64»

\_\_\_\_\_ Е.Г. Тихонова  
Приказ № 115-д от 25.08.2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КРУЖКА  
«Баскетбол»**

направление: спортивно - оздоровительное  
возрастная категория: 5-11 классы  
срок реализации: 1 год

автор программы: Пшенина Г.В.

год разработки: 2021

**Астрахань**

## Пояснительная записка

**Целью** предмета «Баскетбол», является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Занятия баскетболом направлены на формирование устойчивых мотивов, необходимость проявлять разнообразную деятельность, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

В соответствии с социально – экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития и исходя из сущности общего среднего образования целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему, гармоничному развитию личности.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Баскетбол». Баскетбол – это командная игра, в котором спортсмены стремятся забросить мяч в корзину соперника. Это длинные, силовые передачи, мощные нападающие удары у кольца, виртуозные защитные действия при блокировании, сложные тактические комбинации с участием игроков. Однако баскетбол интересен тем, что он удовлетворяет самые разнообразные запросы и потребности, он существует в разных ипостасях: игра на ограниченной площади, игра на время, баскетбол на открытой площадке, стритбол. Во время этой игры создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств, свойств личности. В кружке обучающиеся приобретают необходимые навыки и умения. Овладевают техникой и тактикой нападения, а также защиты.

Вид группы: смешанный.

Состав группы: постоянный.

Особенности набора детей: по допуску врача.

Форма занятий: групповая.

Количество обучающихся: 15.

**Цель:** Формирование двигательной сферы, овладение техникой и тактикой игры. Выступление на соревнованиях.

## **Задачи:**

### ***Оздоровительные:***

1. Укрепление физического и психологического здоровья.
2. Улучшение физического развития.
3. Развитие устойчивости организма к различным заболеваниям.

### ***Образовательные:***

1. Совершенствовать координацию тела.
2. Развитие физических качеств (ловкость, выносливость, прыгучесть и т.п).
3. Формирование двигательных умений и навыков.
4. Усвоение знаний о физическом воспитании.

### ***Воспитательные:***

1. Выработка у обучающихся привычки соблюдения режима.
2. Воспитывать любовь к занятиям, спорту, интерес к результатам, достижениям спортсменов.
3. Воспитывать положительные черты характера (организованность, дисциплинированность и т.д), нравственные качества (честность, справедливость), и волевые качества (смелость, решительность и т.д).

Оборудование: баскетбольные мячи, скакалки, свисток, щиты, корзины, баскетбольная площадка.

Необходимые материалы для выполнения программы: спортивная форма и обувь для занятий.

Программа рассчитана на возраст 11 - 16 лет.

Занятия в рамках программы проводятся в форме тренировок, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и областного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

### Учебно-тематический план.

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
<b>I.</b>	<b>Основы знаний.</b>	<b>1</b>		
	Понятие о технике и тактике игры.	0.5	0.5	
	Правила игры в баскетбол	0.5	0.5	
<b>II.</b>	<b>Технические и тактические приемы.</b>	<b>33</b>		
	Передачи одной от плеча.	5	1	4
	Штрафной бросок.	4	-	4
	Взаимодействие игроков в нападении.	5	-	5
	Блокирование.	4	-	4
	Комбинированные упражнения.	4	-	4
	Учебно-тренировочные игры.	8	1	7
	Судейство игр.	3	1	2
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>

### Содержание программы.

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

#### **I. Основы знаний – 1 часа**

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в баскетбол. Нарушения, жесты судей.

#### **II. Техничко-тактические приемы – 33 часа**

##### **1. Передачи одной от плеча – 5 часов**

- техника выполнения передач, ведения;
- броски из различных положений;
- ознакомление с техникой игры в защите.

##### **2. Штрафной бросок – 4 часа**

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;

- приём мяча снизу двумя руками;
- бросок двумя руками над собой через голову;
- бросок двумя руками в прыжке.

### **3. Взаимодействие игроков в нападении – 5 часов**

- нападение против прессинга;
- перехват передачи.

### **4. Блокирование – 4 часа.**

- зонная защита;
- нападение против зонной защиты.

### **5. Комбинированные упражнения – 4 часов**

- подстраховка (взаимодействие двух игроков);
- нападение против зонной защиты – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

### **5. Учебно-тренировочные игры – 8 часов**

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

### **6. Судейство игр – 3 часов**

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка обучающихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

#### **Практические занятия.**

##### **Общая физическая подготовка.**

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.
- Совершенствование навыков естественных видов движений.
- Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.
- Строевые упражнения.

##### **Гимнастические упражнения.**

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для туловища и шеи, упражнения для мышц ног и таза.

##### **Акробатические упражнения.**

**Легкоатлетические упражнения:** бег, прыжки, метания.

##### **Спортивные игры.**

## **Подвижные игры.**

### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бросков и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ведения (финтов).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении защиты.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

### **Практические занятия по технике нападения.**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки: - стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом.** Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике.

Броски из различных положений на точность.

Штрафной бросок.

### **Практические занятия по технике защиты.**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки:

**Действия с мячом.** Ловля и передача мяча в движении.

### **Практические занятия по тактике нападения.**

Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

### **Практические занятия по тактике защиты.**

Индивидуальные действия. Выбор места игрока. Групповые действия. Взаимодействия игроков в защите и нападении.

Командные действия. Перехват передачи с низу. Расположение игроков.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «восьмерка» с применением групповых действий.

**Контрольные игры и соревнования.** Соревнования по баскетболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

### План-конспект секционного занятия по баскетболу

№	Содержание	Время	ОМУ
1	Построение и приветствие	1 мин	В одну шеренгу становись!
2	Ходьба с заданием: - на пятках; - перекаты с пятки на носок; - рывки руками; - выпады на каждый шаг	1 мин	В обход налево шагом марш! Спина прямая, руки за спиной. Руки на поясе. Рывки резче. Выпад глубже, руки в сторону.
3	Бег с заданием: - приставным шагом - бег с изменением направления - бег с ускорением	1 мин	Внимание! Бегом «марш» Руки на поясе, спина прямая По свистку бежать в обратном направлении. По свистку ускорить темп бега.
4	Новая тема: - описание, - показ, - схема. Закрепление: - объяснение, - схема.	10 мин	
5	Учебно-тренировочная игра – баскетбол.	16 мин	
6	Построение и подведение итога секции	1 мин	

### **Библиографический список.**

1. Настольная книга учителя физической культуры (под. ред. Коффмана).
2. Баскетбол: игра связующего- М: Ф и С, 1984- 96с.
3. Спортивные игры. (под ред. Г. Н. Николаева) 1998- 46с.
4. Правила игры в баскетбол. (под ред. М. В. Петровой) М.,1999- 30с
5. Журналы ФК в школе.