

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования и науки Брянской области**

**Администрация города Фокино Брянской области**

**МБОУ "СОШ № 1 г. Фокино"**

Выписка

из основной образовательной программы основного общего образования

РАССМОТРЕНО

Методический совет

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1  
от «27» 08. 2024 г.

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1  
от «27» 08. 2024 г.

\_\_\_\_\_  
Попович О.В.  
Приказ № 141  
от «27» 08. 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«БАСКЕТБОЛ»**

Выписка верна 28.08.2024

Директор Попович О.В.

The image shows a blue circular official stamp of the school and a handwritten signature in blue ink. The stamp contains the text: 'МБОУ «СОШ №1 г. Фокино»', 'Директор школы', and 'г. ФОКИНО'. To the right of the stamp, the name 'Попович О.В.' is printed.

**Фокино, 2024 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» № 1008 от 29.08.2013
- Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Пособие для учителей и методистов. / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.: - М.: Просвещение
- Рабочая программа кружка составлена на основе «Положения о рабочей программе внеурочной деятельности обучающихся в условиях реализации ФГОС ООО МБОУ «СОШ№1 г. Фокино», приложение №7 от 27.08.2024г.

### **Цели и задачи курса дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»**

#### **Цель:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

##### **1. Образовательные:**

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

##### **2. Развивающие:**

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;  
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;

##### **3. Воспитательные:**

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;  
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «БАСКЕТБОЛ»**

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. 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.

В возрасте 12-14 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия.

## **МЕСТО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «БАСКЕТБОЛ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Рабочая учебная программа рассчитана на один год обучения, на 4 часа в неделю, 144 часа в год.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ**

### **Литература**

Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Пособие для учителей и методистов. / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.: - М.: Просвещение 2016

### **Учебно методический комплект.**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического оснащения</b>	<b>количество</b>
1	Щит баскетбольный игровой	2
2	Скамейки гимнастические	4
3	Мячи баскетбольные	10

## **ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**

Контроль уровня физической подготовленности в виде практических работ и контрольных тестов по физической и тактической подготовке. Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

### **Анализ результатов**

освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

**Учащиеся должны:**

**Знать:**

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

**Уметь:**

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

**Демонстрировать:**

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

### **Теоретическая подготовка**

Организация и проведение соревнований по баскетболу.

Правила судейства соревнований по баскетболу.

Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

### **Физическая подготовка**

Подвижные игры.

Эстафеты.

Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### **Техническая подготовка**

Упражнения без мяча

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

· с разной скоростью;

· в одном и в разных направлениях.

Передвижение правым – левым боком.

Передвижение в стойке баскетболиста.

Остановка прыжком после ускорения.

Остановка в один шаг после ускорения.

Остановка в два шага после ускорения.

Повороты на месте.

### **Ловля и передача мяча**

Двумя руками от груди, стоя на месте.

Двумя руками от груди с шагом вперед.

Двумя руками от груди в движении.

Передача одной рукой от плеча.

Передача одной рукой с шагом вперед.

То же после ведения мяча.

Передача одной рукой с отскоком от пола.

Передача двумя руками с отскоком от пола.

Передача одной рукой снизу от пола.

То же в движении.

### **Ведение мяча**

На месте.

В движении шагом.

В движении бегом.

То же с изменением направления и скорости.

То же с изменением высоты отскока.

Правой и левой рукой поочередно на месте.

Правой и левой рукой поочередно в движении.

Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

## Броски мяча

Одной рукой в баскетбольный щит с места.

Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

Двумя руками снизу в движении.

Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

Вырывание мяча.

Выбивание мяча.

## Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.

2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

3. Перехват мяча.

## Основные разделы дисциплины:

№п\п	наименование темы	часы	Основные направления воспитательной работы
1	Теоретическая подготовка	4	Формирование интереса к занятиям видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.
2	общая физическая подготовка	48	Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
3	специальная физическая подготовка	28	Воспитание волевых качеств и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания).
4	техническая подготовка	42	Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения. Воспитание целеустремленности, спортивного азарта, взаимовыручки, поддержки, а также умение самостоятельно принимать игровые решения.
5	тактическая подготовка	14	Способствовать выработке организованности в групповых действиях. Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
6	контрольные испытания	8	Стимулирование развития потребности и способностей к самопознанию и самовоспитанию. Выявление познавательных интересов к занятиям в спортивном кружке.
ИТОГО		144 часа	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КРУЖКА «БАСКЕТБОЛ»

№п/п	Наименование разделов, тем	кол-во часов	дата	
			план	факт
1	Техника безопасности. Правила соревнований	2		
2	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча	2		
3	Закрепление передач двумя руками над головой	2		
4	Закрепление передач двумя руками над головой	2		
5	Закрепление техники передач двумя руками в движении	2		
6	Закрепление техники передач двумя руками в движении	2		
7	Закрепление техники броска после ведения мяча	2		
8	Закрепление техники броска после ведения мяча	2		
9	Закрепление техники поворотам в движении	2		
10	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита	2		
11	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита	2		
12	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита	2		
13	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча	2		
14	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча	2		
15	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча	2		
16	Закрепление техники броскам в прыжке с места	2		
17	Закрепление техники броскам в прыжке с места	2		
18	Закрепление техники броскам в прыжке с места	2		
19	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	2		
20	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	2		
21	Передачи мяча	2		

22	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	2		
23	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	2		
24	Закрепление техники ведения и передач в движении	2		
25	Закрепление техники ведения и передач в движении	2		
26	Закрепление техники ведения и передач в движении	2		
27	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	2		
28	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	2		
29	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	2		
30	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок	2		
31	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	2		
32	Закрепление техники выбивания мяча после ведения	2		
33	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника	2		
34	Закрепление выбивания мяча при ведении	2		
35	Закрепление выбивания мяча при ведении	2		
36	Закрепление передач одной рукой с поворотом	2		
37	Закрепление передач одной рукой с поворотом	2		
38	Прием нормативов по технической подготовке	2		
39	Закрепление передач в движении в парах	2		
40	Закрепление передач в тройках в движении	2		



41	Закрепление передач в тройках в движении	2		
42	Закрепление передач в движении	2		
43	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	2		
44	Закрепление техники передач мяча	2		
45	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	2		
46	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока	2		
47	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	2		
48	Закрепление через центрального, заслоны.	2		
49	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	2		
50	Прием нормативов по технической подготовке	2		
51	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	2		
52	Закрепление техники и тактики в игре.	2		
53	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	2		
54	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	2		
55	Закрепление техники плотной защиты. Виды заслонов.	2		
56	Закрепление техники отвлекающих действий. Передачи через центрального игрока	2		
57	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	2		
58	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	2		
59	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	2		

60	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	2		
61	Закрепление пройденного материала	2		
62	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	2		
63	Прием нормативов по технические и специальные подготовки	2		
64	Закрепление техники добивания мяча в корзину	2		
65	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	2		
66	Закрепление техники бросков и передач в движении	2		
67	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	2		
68	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	2		
69	Закрепление бросков в движении	2		
70	Прием нормативов по технические и специальные подготовки	2		
71	Закрепление техники добивания мяча в корзину	2		
72	Учебная игра	2		
	Итого	144 часа		