

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №105  
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО и  
ПРИНЯТО

на заседании кафедры (МО)

*учителей физической культуры  
и ОБЖ*

Протокол № 1  
от «30» августа 2018г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР  
*[подпись]* Л.Г.Соломко

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ гимназия №105  
*[подпись]* Ю.В. Казаков  
Приказ № 874  
от «30» августа 2018 г.



Программа внеурочной деятельности  
Секции «Баскетбол»

составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с учетом Примерной программы по учебным предметам основного общего образования, учебного плана образовательной организации и авторской программы учебного предмета «Физическая культура» (авторы-составители: М.Я.Виленский, И.М.Туревский, А.П.Матвеев, В.И. Лях., А.А. Зданевич)

Составитель:  
Учитель физической культуры  
Хрусталева Светлана Григорьевна

## 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 еще 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 стороны 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, получение 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, сознающих ценность явлений жизни и человека.

Основными **задачами** программы «Баскетбол» является:

- 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 учащимися 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 является:

- 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 программой 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.

### **Условия реализации программы**

Программа составлена для учащихся 5- 11 классов.

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 духовно- нравственном развитии формирований здорового образа жизни, а также повышение 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.

### **Требования к занятиям 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 перемещение 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.

### Тематический план

Разделы	Группы и приемы	Способы и разновидности
Упражнения без мяча	Основная стойка, передвижение приставными шагами; остановка двумя шагами и прыжком. Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение 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 изменением 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 мяча 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

№№ занятий по порядку	Тема занятия	Дата проведения	Теоретические сведения. Примечания.
1-2	<p><i>Введение.</i></p> <p>Основы знаний о физкультурной деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. Стойка игрока</p>		<p>История баскетбола. Перед каждой игрой разминка. ОРУ. Специальная разминка баскетболиста. Перед каждым занятием основы знаний по физкультуре.</p> <p>Теоретические сведения по 3 мин.</p> <p>1.История олимпийского движения.</p>
3-4	<p><i>Техника игры.</i></p> <p>Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком.</p>		<p>2. Основные направления физкультуры.</p> <p>3. Значение физкультуры в жизни.</p> <p>4. Самостоятельные формы занятий.</p> <p>5. Гигиена занятий физкультурой и спортом.</p>
5-6	<p><i>Техника перемещений.</i></p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.</p>		<p>6. Сезоны года, выбор одежды.</p> <p>7. Физические качества, их развитие.</p>
7-8	<p><i>Техника владения мячом.</i></p> <p>Ведения мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места.</p>		<p>8. Принцип постепенности и непрерывности.</p>

9-10	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой места.		9. Оказание доврачебной помощи при травмах.
11-12	Ведение мяча шагом и бегом.		
13-14	Бросок мяча от плеча, после ведения.		
15-16	Ведения мяча с изменением направления и скорости.		
17-18	Передача мяча от плеча одной рукой , двумя руками снизу. Одной рукой снизу.		
19-20	Броски мяча в движении после двух шагов.		
21-22	Мини-баскетбол по упрощенным правилам.		
23-24	Штрафной бросок		
25-26	<i>Техника владения мячом и противодействия.</i> Вырывание и выбивания мяча.		
27-28	Перехват мяча.		
29-30	Накрывание. Отбивание.		
31-32	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола.		
33-34	<i>Тактика игры.</i> Персональная защита.		
35-36	Двусторонняя игра. Правила игры.		

37-38	Передача мяча в движении.		
39-40	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой.		
41-42	Персональная защита, опека		<p>10. Значение режимов: дня, питания, занятий, работы, сна.</p> <p>11. Основные правила соревнований.</p> <p>12. Физическая и умственная работоспособность.</p> <p>13. Основы биомеханики.</p> <p>14. Контроль за физической работоспособностью и состоянием организма.</p>
43-44	Двусторонняя игра		
45-46	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу.		
47-48	<i>Тактика нападения. Тактика защиты.</i> Передвижения в нападении и защите.		
49-50	Ловля мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита.		
51-52	Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча.		
53-54	Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков.		
55-56	Ведение мяча при сближении с соперником.		
57-58	Броски по кольцу сверху, снизу, одной рукой, двумя руками.		
59-60	Командные действия. Зонная защита. Концентрированная защита.		

61-62	Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг.		
63-64	Тактика защиты. Защитные действия команды.		
65-66	Двусторонняя игра. Правила соревнований.		
67-68	Двусторонняя игра. Судейство игры.		
69-70	Двусторонняя игра. Судейство игры.		
<b>Соревнования</b>			
1.	КЭС-БАСКЕТ юноши 5-11 классы		
2.	КЭС- БАСКЕТ девушки 5-11 классы		
3.	Оранжевы мяч юноши 2004-2005 г.р.		
4.	Оранжевы мяч девушки 2004-2005 г.р.		
5.	Первенство Калининского района 5-8 классы. Юноши		
6.	Первенство Калининского района 5-8 классы. Девушки		

### **Литература:**

Уроки физической культуры в 4-6 классах, 7-8 классах средней школы, «Просвещение», М., 1986г.

Спортивные игры, «Просвещение», М., 1988г.

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! – М.: Просвещение. 2004г. Мейксон Г.Б.

Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011г. Виленский М.Я.; Туревский И.М.; Матвеев А.П.

Физическая культура: 8-9 кл. - М.: Просвещение, 2011г. Лях В.И.; Зданевич А.А.

Физическая культура: 10-11 кл. - М.: Просвещение, 2011г.