

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования №44 имени Маршала Советского Союза Г.К.Жукова»

ПРИНЯТА  
на заседании  
педагогического совета  
МБОУ ЦО № 44  
От «12» 08 2024 г.  
Протокол 13

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ЦО № 44  
\_\_\_\_\_ М.В. Трусова  
Приказ №774-О  
«12» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая  
программа \_\_\_\_\_ спортивной \_\_\_\_\_ направленности  
«Баскетбол»

(полное название курса)

\_\_\_\_\_ 14-17 лет \_\_\_\_\_

(возраст обучающихся)

срок реализации 1 год

Автор-составитель программы:

Артамонова Н.В. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
учитель физической культуры

г.Тула , 2024 г.

## **Аннотация к программе**

**Кружок «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность**, позволяет решить задачи по физическому воспитанию школьников. Преимущества этой общедоступной спортивной игры – в простоте оборудования мест занятий, в зрелищности и эмоциональности, в красоте и обилии тактических игровых вариантов. Игра требует от участников хорошей координации движений, ловкости, гибкости, физической силы, проявления смелости и сообразительности. Занятия баскетболом – эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития учащихся. В баскетбол можно играть круглый год, как в спортивном зале, так, и на свежем воздухе.

**Актуальность и новизна:** на уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в баскетбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данный кружок позволяет учащимся получить определённые навыки игры в баскетбол. Эти занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий баскетболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

**Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Занятия в секции рассчитаны на учащихся 8 - 11 классов и реализуются в течение учебного года.

Занятия направлены на решение следующих задач физического воспитания:

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

2. Сплочение коллектива учащихся.
3. Развитие основных двигательных качеств.
4. Воспитание выносливости, смелости, решительности, инициативности, дисциплинированности.

**Цели и задачи.**

**Цели:**

- Обучать учащихся знаниям техники и тактики игры в баскетбол.
- Содействовать укреплению здоровья учащихся.
- Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

**Задачи:**

- Сформировать общие представления о технике и тактике игры в баскетбол.
- Обучить приемам баскетбола, сформировать начальные навыки судейства.
- Научить занимающихся применять полученные знания как в игровой деятельности, так и во время самостоятельных занятий.

**Отличительной особенностью данной программы** является то, что наряду с общей физической подготовкой учащихся, проведением занятий по теории спорта, учащиеся будут выступать волонтерами по пропаганде здорового образа жизни, готовить презентации к своим выступлениям, использовать материалы из сети Интернет.

**Программа рассчитана на учащихся 8 – 11 классов. Срок ее реализации - 1 год.**

**Формы и режим занятий.**

**Формы обучения:** учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в баскетбол.

**Форма проведения занятий:** занятия проводятся 2 часа в неделю. Все технические действия изучаются и закрепляются в спортивно – игровой форме. Результативность полученных знаний и умений будут определяться в соревнованиях.

Занятия проводятся в спортивном зале МБОУ ЦО №44.

Календарно – тематическое планирование

№ ЗАНЯТИЯ	КОЛИЧ. ЧАСОВ	ТЕМЫ	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА
-----------	--------------	------	----------------------

		<b>ОФП</b>	
	1	Строевые упражнения	Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Обозначение шага на месте. Повороты в движении.  Общеразвивающие упражнения : элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами разной величины, скакалками), снарядах ( перекладина, гимнастическая стенка, скамейки, канат)
	1	ОРУ без предметов	Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением.
	3	Подвижные игры и эстафеты	Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полос препятствий из гимнастических снарядов.
		<b>Специальная подготовка</b>	
	2	Ведение мяча правой левой рукой.	Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости.
	3	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди.	Передача мяча снизу одной рукой на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места, а затем в движении. Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерки, бросок от груди, бросок снизу двумя руками.
	3	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках.	Ловля высоколетящих мячей в прыжке, на месте, в движении. Ловля и передача мяча двумя руками в движении — используя три шага. Передача мяча на месте с отскоком от пола и ловля мяча. Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола.
	2	Штрафной бросок.	Броски в корзину от головы. Учащийся выполняет 15-20 бросков.
	3	Броски в кольцо.	Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов.
		<b>Техническая подготовка</b>	

	10	Техника нападения	<p>Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги.</p> <p>Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.</p>
	10	Техника защиты	<p>Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из -за спины. Действия защитника в обороне, в нападении.</p>
	2	Техника овладения мячом	<p>Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом отскочившим от кольца. Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении. Перехват мяча в движении стойке защитника, в роли нападающего. Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом.</p>
	5	Техника передвижения	<p>Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Передачи мяча в движении скрытые (назад, вправо, влево). Ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости.</p>
<b>Тактическая подготовка</b>			
	6	Тактика нападения.	<p>Индивидуальные действия, выход на свободное место целью атаки и получения мяча. Выбор способа ловли мяча. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском.</p>

	5	Групповые действия.	Взаимодействие двух игроков -«передай мяч — выход Взаимодействие трех игроков -«треугольник». Взаимодействие двух нападающих против одного защитника «2-1». Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», скрестный выход, малая восьмерка, пересечение, наведение, большая восьмерка. Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами.
	4	Командные действия.	Организация командных действий по принципу выход на свободное место. Нападение с целью выбора свободного действия, нападение быстрым прорывом, организация командных действий против применения быстрого прорыва противника. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.
	6	Тактика защиты.	Индивидуальные действия по умению выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Противодействия при бросках мяча в корзину. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.
	2	Техника безопасности	Техника безопасности на уроках, учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях.
	68 ч	Всего:	

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	1 раз в неделю	2 часа	68 часов

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.**

**По окончании курса учащиеся получают возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий баскетболом, сформировать первичные навыки судейства.**

**Формой подведения итогов являются** тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы. Результативность полученных знаний и умений будет определяться в соревнованиях.

## **Содержание программы**

### **Техника перемещений**

Инструктаж по Т.Б. на занятиях. История баскетбол. Правила игры. Оборудование и инвентарь. Стойка баскетболиста. Перемещения в стойке баскетболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

### **Прием. Передача. Бросок мяча. Подбор мяча.**

Передача мяча одной и двумя руками сверху с отскоком в пол и от груди на месте и в движении, в парах, в тройках с забеганием. Скрытая передача мяча из-за головы, спины, между ног. Бросок мяча одной, двумя руками с места, в движении, в прыжке. Бросок крюком, полу крюком. Бросок со штрафной, трёх очковой линии, двух очковой зоны. Борьба за мяч на щите, под щитом при отскоке.

### **Тактика игры в нападении**

Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков . Командные тактические действия в нападении. Учебно – тренировочная игра в баскетбол с заданиями.

### **Тактика игры в защите**

Система игры личной и зонной защиты. Учебно – тренировочная игра в баскетбол с заданиями.

### **Организация и проведение соревнований**

Первенство школы по баскетболу среди команд юношей и девушек.  
Товарищеские встречи между командами близлежащих школ.

### **Материально-техническое обеспечение:**

Спортивный зал;

Баскетбольные мячи - 15 шт.

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Список использованной литературы.

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006 г.
2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры - Под ред. Ю.М. Портнова. - М., 1997 г.
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001 г.

4. Программа дисциплины. Теория и методика баскетбола. Для вузов физической культуры - Под ред. Ю.М. Портнова. - М., 2004 г.
5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 - Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002 г.
6. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 - Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004 г.