

**АДМИНИСТРАЦИЯ ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ-  
ЛИЦЕЙ № 62**

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ «Лицей № 62»

\_\_\_\_\_ М.В.Зотова

Приказ № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
**«Баскетбол»**

Возраст детей:

**15 лет**

Срок реализации:

**2023-2024 учебный год**

**Руководитель: Беднов В.В.**  
**учитель физической культуры**

**г. Саратов 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, 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 в лицее и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки 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 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 15-20 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.

### 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 города, своей страны.

## **Задачи:**

### **1. 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;

### **2. Развивающие:**

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- Расширение спортивного кругозора детей.

### **3. 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.

## **Сроки реализации программы - в течение учебного года.**

Программа рассчитана на детей и подростков от 15 до 17 лет.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Количество часов в год 34 ч.

**Методическое обеспечение образовательной программы**

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>	<i>Графа учёта</i>
<b>1</b>	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.	
<b>2</b>	Общефизическая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
<b>3</b>	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
<b>4</b>	Техническая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
<b>5</b>	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	

**Учебно-тематический план**  
1 час в неделю (34 часа в год)

№ п/п	Название тем	год обучения		
		теория	практика	всего
1	Инструктаж по ТБ Правила игры баскетбол	2		3
2	Общесфизическая подготовка		24	24
3	Специальная подготовка		8	8
4	Техническая подготовка		18	18
5	Тактическая подготовка		20	20
6	Игровая подготовка	2	14	16
7	Контрольные и календарные игры		3	3
	Общее количество часов в год	4	98	<b>102</b>

**Содержание программы:**

**1. Теоретическая подготовка – 4 часов**

- Значение правил техники безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований по баскетболу.
- Планирование и контроль спортивной подготовки.
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.
- Правила по мини-баскетболу.
- Установка на игру и разбор результатов.
- Психологическая подготовка юных спортсменов.
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).
- Подведение итогов года.

**2. Общая физическая подготовка - 24 часа**

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.
- Упражнения для развития различных двигательных качеств.
- Комбинированные упражнения.
- Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м

### **3. Специальная физическая подготовка - 8 часов**

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.

- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.

- Упражнения для координации движений.

- Упражнения для развития специальной выносливости.

### **4. Техническая подготовка – 18 часов**

- Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты.

- Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.

- Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками.

- Скрытые передачи.

- Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.

- Перевод под ногой, за спиной.

- Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу.

- Добивание в кольцо двумя руками в прыжке.

- Обучение броску крюком.

- Разноудаленные броски с места и в движении.

- Обучение технике трехочкового броска.

- Дальнейшее обучение штрафному броску.

- Бросок в прыжке одной рукой.

### **5. Тактическая подготовка – 20 часов**

#### **Нападение**

- Командная атака кольца противника.

- Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении.

- Наведение.

- Треугольник, Тройка.

- Малая восьмерка.

- Скрестный выход.

- Система быстрого прорыва.

- Система эшелонированного прорыва.

- Система нападения через центрального.

## Защита

- Противодействие атаки кольца.
- Подстраховка.
- Переключение.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Система личной защиты.
- Система зонной защиты.
- Система смешанной защиты.
- Система личного прессинга.
- Система зонного прессинга.

## **6. Игровая подготовка – 16 часов**

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.

- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.

- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).

- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.

- Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей.

- Освоение терминологии, принятой в баскетболе

- Владение командным языком, умение отдать рапорт

- Проведение упражнений по построению и перестроению группы

- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.

## **7. Контрольные и календарные игры – 3 часов**

- Участие в первенстве школы по баскетболу.

- Участие в товарищеских играх своего микрорайона.

- Участие сборной команды школы в первенстве района по баскетболу.

- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.

- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по баскетболу.

### **Ожидаемые результаты**

#### **К концу учебного года учащиеся:**

- Научатся планировать и контролировать спортивную подготовку.
- Улучшат технико-тактическую подготовку.
- Улучшат психологическую подготовку.
- Смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
- Научатся в нападающих действиях выполнить “наведение”.
- В командных нападающих действиях смогут выполнить “скрестный выход”.
- В защитных командных действиях смогут использовать “групповой отбор”.
- В защитных командных действиях научатся противодействовать “скрестному выходу”.
- Будут уметь заполнять протокол игры.
- Смогут оказать первую помощь при легких травмах.
- Научатся ловить мяч одной рукой при встречном движении.
- Смогут передавать мяч одной рукой (сопровождающие).
- Будут передавать мяч одной рукой на большое расстояние (14-16 метров)
- Будут выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.
- Смогут обводить соперника с изменением скорости.
- Научатся перехватывать мячи при передаче его соперником.
- Умело смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника(2х1).
- Умело смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников(3х1, 3х2).
- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать систему “быстрого прорыва”.
- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать “малую восьмерку”.
- Умело научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника(1х2).
- Умело будут действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников(1х3, 2х3).
- Смогут перестраиваться в защите, чтобы противодействовать “быстрому прорыву” соперников.

#### **Способы проверки образовательной программы:**

- повседневное систематическое наблюдение;



- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

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

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

### **Обеспечение программы методической продукцией**

#### *1. Дидактические материалы:*

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

#### *2. Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

### **Материально-техническое обеспечение.**

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

2. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания научно-методического объединения учителей физической культуры и ОБЖ.  
от \_\_\_\_\_ 20\_\_ года №

\_\_\_\_\_ года  
подпись руководителя НМО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебной работе

\_\_\_\_\_ года  
подпись Ф.И.О.

\_\_\_\_\_ года

### **Список литературы для педагогов:**

1. **Гомельский А.Я.** Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
2. **Грасис А.** Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
3. **Нестеровский Д.И.** Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
4. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
5. **Пинхолстер А.** Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
6. **Стонкус С.С.** Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
7. **Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И.,** Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
8. **Кузин В.В. Полиеский С.А.** Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
9. **Линдеберг Ф.** Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
10. **Чернова Е.А.** Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
11. **Яхонтов Е.Р.** Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

### **Список литературы для обучающихся и родителей:**

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.