

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Тетюшская средняя общеобразовательная школа №2»  
Тетюшского муниципального района Республики Татарстан  
(МБОУ «Тетюшская СОШ №2»)

ПРИНЯТА  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 22.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ «Тетюшская СОШ №2»  
Ф.Ф.Гаффаров  
Приказ № 169 от 22.08. 2022 г.

**Программа дополнительного образования  
физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»**

**Возраст учащихся: 11-18 лет**

**Срок реализации: 1 год**

Тетюши, 2022 год

## **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», 2010 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 стороной 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, получении 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» являются:

- 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 учащимся 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 являются:

- 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 программы 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;
  - Технико-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 11-18 лет.

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 в духовно-нравственном развитии формирований здорового образа жизни, а также повышения 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 знаниям 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 перемещения 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

<b>Разделы</b>	<b>Группы и приемы</b>	<b>Способы и разновидности</b>
Упражнения без мяча	<p>Основная стойка, передвижения приставными шагами; остановка двумя шагами и прыжком</p> <p>Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижения в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; в шаге</p> <p>Повороты вперед и назад; на месте</p>	<p>С изменением направления; с чередованием скорости передвижений</p> <p>Правило поворота на опорной ноге</p>
Упражнения с мячом	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках</p> <p>Ловля мяча после отскока от пола;</p> <p>Ловля и передача мяча с шагом</p> <p>Ловля катящегося мяча;</p> <p>Передача одной рукой от плеча после ведения</p>	<p>Стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым правым боком На месте и в движении</p>
	<p>Ведение мяча на месте, в движении, с изменением 7 направления</p>	<p>По прямой, по кругу, «змейкой»</p> <p>На месте и в движении</p>

		С изменение скорости передвижения; с отскоком мяча на разную высоту
	<p>Броски мяча в корзину двумя руками от груди;</p> <p>Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения</p> <p>Бросок мяча в прыжке одной рукой с места</p>	С места; снизу (выполнение штрафного броска)
Упражнения специальной физической и технической подготовки		
Игра по упрощенным правилам		
Игра в баскетбол по правилам		
Подвижные игры	<p>«Передача мячей в колоннах», «Мяч на полу», «Круговая охота», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Защита стойки», «Салки спиной к щиту»</p> <p>«Салки», «Мяч капитану», «Всадники», «Ловец и перехватчик», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Мяч своему»</p>	
Эстафеты с мячом	Упражнения с мячом и без мяча, постепенно усложняющихся к игровым формам и др.	

## Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения	
		план	факт
1	<i>Введение.</i> Основы знаний о физкультурной деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности.		
2	<i>ОРУ без предметов.</i> Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением		
3	<i>ОРУ без предметов.</i> Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением		
4	<i>Подвижные игры и эстафеты.</i> Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты.		
5	<i>Подвижные игры и эстафеты.</i> Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты.		
6	<i>Техника игры.</i> Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком.		
7	<i>Ведение мяча правой левой рукой.</i> Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости.		
8	<i>Ведение мяча правой левой рукой.</i> Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости.		
9	<i>Передача мяча одной рукой от плеча.</i> 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.		
10	<i>Передача мяча одной рукой от плеча.</i> 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.		
11	<i>Техника перемещений.</i> Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении		

12	Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения.		
13	Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений.		
14	Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.		
15	Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках.		
16	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.		
17	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.		
18	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости.		
19	Штрафной бросок. Броски в корзину от головы. Учащийся выполняет 15-20 бросков		
20	Штрафной бросок. Броски в корзину от головы. Учащийся выполняет 15-20 бросков		
21	<i>Броски в корзину.</i> 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.		
22	<i>Броски в корзину.</i> 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.		
23	<i>Броски в корзину.</i> 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.		
24	<i>ОРУ без предметов.</i> Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением		
25	<i>Подвижные игры и эстафеты.</i> Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты.		
26	<i>Техника владения мячом и противодействия.</i> Вырывание и выбивание мяча		
27	Перехват мяча		
28	Накрывание. Отбивание		
29	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола		
30	<i>Тактика игры.</i> Персональная защита		
31	Двусторонняя игра. Правила игры		
32	Передача мяча в движении		
33	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой		
34	Персональная защита, опека		
35	Двусторонняя игра		
36	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу		
37	<i>Тактика нападения. Тактика защиты.</i> Передвижения в нападении и защите		
38	Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита		
39	Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча		
40	Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков		
41	Ведение мяча при сближении с соперником		
42	Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками		
43	<i>Техника нападения.</i> 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. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким		

	отскоком		
44	<i>Техника нападения.</i> 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. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком		
45	<i>Техника нападения.</i> 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. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком		
46	<i>Техника нападения.</i> 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. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком		
47	<i>Техника овладения мячом.</i> 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 в стойке защитника, в роли нападающего. Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом.		
48	<i>Техника овладения мячом.</i> 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 в стойке защитника, в роли нападающего. Обводка		

	противника способом прикрывания мяча корпусом.		
49	<i>Техника овладения мячом.</i> 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 в стойке защитника, в роли нападающего. Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом.		
50	<i>Тактика нападения.</i> Индивидуальные действия, выход на свободное место с 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.		
51	<i>Тактика нападения.</i> Индивидуальные действия, выход на свободное место с 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.		
52	<i>Тактика нападения.</i> Индивидуальные действия, выход на свободное место с 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.		
53	<i>Групповые действия.</i> Взаимодействие двух игроков - «передай мяч — выходи» 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.		
54	<i>Групповые действия.</i> Взаимодействие двух игроков - «передай мяч — выходи» 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.		
55	<i>Групповые действия.</i> Взаимодействие двух игроков - «передай мяч — выходи» 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.		
56	<i>Групповые действия.</i> Взаимодействие двух игроков - «передай мяч — выходи» 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.		
57	<i>Командные действия.</i> Организация командных действий по принципу выхода 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.		
58	<i>Командные действия.</i> Организация командных действий по принципу выхода 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.		
59	<i>Командные действия.</i> Организация командных действий по принципу выхода 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.		
60	<i>Командные действия.</i> Организация командных действий по принципу выхода 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.		
61	<i>Командные действия.</i> Организация командных действий по принципу выхода 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.		
62	<i>Тактика защиты.</i> 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.		
63	<i>Тактика защиты.</i> 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.		
64	<i>Тактика защиты.</i> 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.		
65	<i>Тактика защиты.</i> 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.		
66	Двусторонняя игра. Правила соревнований		

67	Двусторонняя игра. Правила соревнований		
68	Двусторонняя игра. Судейство игры		
69	Двусторонняя игра. Судейство игры		
70	Соревнования		

### **Литература:**

- А.П. Матвеев, Физическая культура: предметная линия учебников А.П. Матвеева, М:«Просвещение», 2012 г.
- Спортивные игры, «Просвещение», М., 1988 г
- Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкина, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М. : Просвещение, 2009.
- Лях, В. И. Физическая культура. 5-7 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2009.
- Уроки физической культуры в 7-8 классах средней школы, «Просвещение», М., 2010 г.