

Комитет образования администрации Балаковского муниципального района  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 28»  
г. Балаково Саратовской области

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании ШМО

 /А.А.Кускова/

Протокол № 1  
от 31.08.2023г

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель  
директора по УВР  
 /Н.В. Цапаева/

«01» сентября 2023г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор  
МАОУ СОШ № 28  
 /К.Б.Кузнецов/

Приказ № 322  
от 01.09.2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
кружок «БАСКЕТБОЛ»  
для учащихся 11-х классов

**направление:** спортивно-оздоровительное  
возраст учащихся 17-18 лет  
срок реализации: 1 год

**Руководитель:**  
Кускова Анжелика Анатольевна  
учитель физкультуры

2023-2024 уч. г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа кружка баскетбол разработана для учащихся 11 классов.

Программа кружка предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на **три** года обучения.

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

### Место программы в образовательном процессе.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в школах. Благодаря этому ученики могут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба

### Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель** программы – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основными *задачами* программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

### Содержание программы

Материал программы даётся в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движения, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки

## Методы и формы обучения

Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1.5 часу три раза в неделю, всего 35 часов.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяю и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбираю содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяю разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели использую: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяю главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают мне создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнения;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах(станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий баскетболом необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами - 1 комплект.
2. стойки для обводки – 4шт.
3. Гимнастические скамейки – 2 шт.
4. Гимнастическая стенка -3 пролета.
5. Гимнастические маты – 3 шт.
6. Скалки – 10 шт.
7. мячи набивные – 2 шт.
8. Гантели – 4 шт.
9. мячи баскетбольные – 12 шт.

**Основные задачи для групп первого года обучения :**

- привитие интереса к занятиям спортивными играми и воспитание спортивного трюдолюбия;
- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка;
- развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости;
- обучение основным приемам техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями о влиянии физических упражнений на организм занимающихся и о спортивных играх

- приобретение опыта участия в соревнованиях;

На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся.

**Основные задачи второго года обучения:**

- дальнейшее повышение уровня всесторонней физической подготовленности, развитие необходимых физических качеств- силы, быстроты, выносливости, ловкости, скоростной и прыжковой выносливости; выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- усвоение основных теоретических сведений;

- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;

- приобретение опыта участия в районных соревнованиях и совершенствование тактических навыков;

- приобретение знаний и навыков практического судейства соревнований.

**Основные задачи групп 3года обучения:**

- дальнейшее повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности;

- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- дальнейшее совершенствование технических приемов и тактических действий в нападении и защите в условиях игровой обстановки;

- выполнение специальных требований по технической подготовке;

- накопление опыта участия в районных соревнованиях;

- приобретение опыта в самостоятельном ведении тренировки, составлении индивидуальных планов тренировки;

В кружок принимаются дети, допущенные школьным врачом занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят к медицинскому контролю 2 раза в год.

Важным условием эффективности учебно-тренировочной работы является правильная постановка учета этой работы. Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивного мяча, а также подтягивание. Для определения уровня технической подготовленности использую упражнения на правильность выполнения технических приемов. Проверку по физической подготовке и технике провожу в начале и в конце года.

В текущем учете основное место занимают наблюдения за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами и как занимающиеся применяют их в игре.

## **Планирование и учет учебно-тренировочной работы**

При разработки годовых планов учебно-тренировочных занятий кружка особое внимание уделяю следующим основным положениям:

- непрерывность организации процесса тренировки;

- четкому определению задач и содержания учебно-тренировочных занятий;

- определению для каждого года обучения средств и методов физической, технической и теоретической подготовки;

- определению содержания и средств морально-волевой и психологической подготовки занимающихся;

- организация воспитательной работы;

- организация врачебного и педагогического контроля;

- определению для каждой группы плана участия в календарных соревнованиях года, формированию и сыгранности команд.

*Подготовительный период* начинается с каждым новым циклом тренировки и завершается к началу первых календарных игр основных соревнований. Основной задачей подготовительного периода является всесторонняя и хорошо организованная подготовка к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях команд и отдельных спортсменов. В ходе тренировочных занятий этого периода опробываются новые методические приемы,

производиться подбор игроков в состав команд, осваиваются новые приемы техники и тактические действия, отрабатывается то, что будет взято на вооружение командой в соревновательный период.

Для более четкого планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы подготовительный период делится на два этапа.

Основное внимание на первом этапе уделяю разносторонней общей, физической подготовке. Средства, применяемые на первом этапе: ОРУ, акробатические упражнения, кроссы, бег по беговой дорожке, прыжки, различные игры, упражнения с отягощениями, упражнения в отдельных игровых приёмах и несложных тактических действиях.

Основные формы тренировки на этом этапе: специализированные и комплексные занятия по общей, специальной физической и технической подготовке с постепенным увеличением общего объема тренировочных нагрузок и в меньшей степени их интенсивности.

Второй этап. Основная задача данного этапа – повышение уровня тренированности, развитие специальных качеств и навыков (по всем разделам подготовки), специфических для приобретения спортивной формы. Средства, применяемые на втором этап: ОРУ, упражнения специальной физической подготовки, специальные упражнения в технике и тактике, учебные и товарищеские игры. Основные формы тренировки на данном этапе – комплексные занятия по физической, технической и тактической подготовке, тематические тренировки по игровой подготовке, контрольные встречи и сыгровка команд в подводящих соревнованиях.

*Соревновательный период* каждого цикла начинается выступлением команды в соревнованиях.

Главная задача соревновательного периода – достижение максимальных стабильных результатов. Поэтому следует обратить внимание на сохранение и улучшение спортивной формы, устранение недостатков, выявленных в играх, на техническую, тактическую и психологическую подготовку к каждой конкретной игре.

Средства, применяемые в соревновательный период: в основном специальные игровые упражнения, двусторонние игры, а также упражнения специальной физической подготовки, совершенствования в технике игровых приёмах, а также групповых и командных тактических действиях.

*Переходный период* начинается после окончания соревнований. Основные задачи: постепенное снижение нагрузки и переход к активному отдыху.

При реализации данной программы я ожидаю следующие результаты:

- приобщение обучающихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

#### Организационно- методические указания

Весь процесс учебно-тренировочной работы должен обеспечивать высокий уровень овладения техникой игры, развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), воспитание волевых черт характера, укрепление здоровья занимающихся и на этой основе достижение высокого спортивного мастерства.

Все эти моменты учитываю в обучении и тренировке баскетболистов.

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является урок. Каждый урок заранее разрабатываю.

Как правило, на всех тренировочных занятиях широко применяю средства и упражнения общей и специальной физической подготовки. Занятия, целиком посвященные общей и специальной физической подготовке, провожу во все периоды учебно-тренировочного процесса, в особенности в подготовительном и переходном периодах.

Чтобы добиться технического мастерства, учебно-тренировочные занятия с мячом регулярно считаю с занятиями другими видами спорта: легкой атлетикой, акробатикой.

#### Учебно-тематический план

Группа (16-17 лет)

(68 часов)

№ п\п	Наименование темы	Количество часов
1	Теоретические занятия	В процессе тренировки
2	Общая физическая подготовка	20
3	Основы техники	28
4	Контрольные игры и соревнования	8
5	Тактическая подготовка	10
6	Контрольные испытания	2

### Группа третьего года обучения

*Теория.* Правила игры. Жесты судей. Участие в судействе соревнований.

*Общезфизическая подготовка.* (20 часов) Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. То же, что 2-й год обучения.

*Основы техники игры.* (28 часов)

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком. Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением соперника.

*Овладение техникой ловли и передач мяча.* Ловля и передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоко летящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя – от груди, с отскоком от пола, двумя от головы.

Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением соперника.

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения и два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней и дальней дистанции в прыжке.

Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения. Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

### Тактическая подготовка (10ч).

Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом(1:0), (2:1), (3:2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.

*Освоение индивидуальных и командных защитных действий.* Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1: 1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

**Соревнования.(8 часов)** Принять участие в двух соревнованиях

### Ожидаемый результат

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического совершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде

*Штрафные броски.* Выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет два броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

*Броски с дистанции* выполняются от 10 равноудаленных точек по 2 броска с каждой точки. Считается число попаданий.

*Скоростная техника.* При выполнении обводки 3 – секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо, Если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнение в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо.

*Передачи мяча в стену на скорость.* Встать на расстояние 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течении 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

### Общефизическая подготовка

#### 1 – год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 3x10 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	190	8.7	5.4	4.20
4	180	9.0	5.6	4.50
3	170	9.3	5.8	5.20

#### 2– год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег	Бег 30 м	Бег 1000 м
--------	------------------------	---------------	----------	------------

		3x10 м		
5	195	8.6	5.2	4.05
4	185	8.8	5.5	4.40
3	175	9.4	6.0	5.00

### 3 – год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 3x10 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	200	8.4	5.1	3.55
4	190	8.6	5.4	4.30
3	180	9.0	5.5	5.00

**Проверка знаний правил судейства** осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутри школьных соревнований в качестве судей в поле (3 – год обучения), судей на протоколе (2 – год обучения).

**Участие в соревнованиях** учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5-7 матчевых встреч.

По окончании прохождения программы учащиеся должны выполнить юношеский разряд по баскетболу и иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

Литература:

1. Организация спортивных секций в школе А.Н.Каинов «Учитель» 2009 г.
2. Чем счастлив тренер М.Н.Лукашов «Учитель» 2005 г.
3. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста З.Кожевникова «Физкультура и спорт» 1981г.
4. Секреты баскетбола С.А.Белов «Физкультура и спорт» 1982г.
5. Мяч летит в кольцо Е.Р.Яхонтов Лениздат 1984 г.

### **Календарно – тематическое планирование кружка «Баскетбол»**

№ п/п	Дата	Тема занятий	Корректировка
1	7.09	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Оказание первой помощи.	
2	14.09	Изучение правил игры в баскетбол. Обучение; техники передвижений остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	
3	21.09	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	
4	28.09	Обучение, освоение ловли и передачи мяча.	
5	5.10	Ведение мяча, правой - и левой рукой в движении.	
6	12.10	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками.	

7	19.10	Закрепление. Ведение мяча с изменением направления.	
8	26.10	Повторение. Броски двумя руками с места	
9	2.11	Повторение. Броски двумя руками с места	
10	16.11	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	
11	23.11	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
12	30.11	Броски мяча в корзину с ближнего расстояния и со штрафной линии.	
13	7.12	Броски мяча в корзину с ближнего расстояния и со штрафной линии.	
14	14.12	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
15	21.12	Изучение прыжков в высоту одной ногой, с касанием рукой сетки (или щитка)	
16	28.12	Бег 1000 метров на время (скоростная выносливость) Повторение бросков в кольцо с разного расстояния.	
17	11.01	Техника передвижений остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	
18	18.01	Изучение защиты и блокировки в баскетболе.	
19	25.01	Защита и блокировка в баскетболе.	
20	1.02	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
21	8.02	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди с отскоком от пола.	
22	15.02	Броски мяча в корзину с дальнего расстояния и с трёх очковой зоны.	
23	22.02	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди с отскоком от пола.	
24	28.02	Броски мяча в корзину с дальнего расстояния и с трёх очковой зоны.	
25	7.03	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	
26	14.03	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении.	
27	21.03	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	
28	28.03	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении.	
29	4.04	Совершенствование бросков мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	
30	11.04	Игра в баскетбол по основным правилам.	
31	18.04	Совершенствование бросков мяча в корзину с места и с двух шагов.	
32	25.04	Обучение выбивания и выхватывания мяча у соперника.	
33	2.05	Игра в баскетбол по основным правилам.	
34	16.05	Выбивание и выхватывание мяча у соперника.	
35	23.05	Игра в баскетбол по основным правилам.	