

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Пермского края**

**Департамент образования администрации г. Перми**

**МАОУ «Инженерная школа им. М.Ю. Цирульникова» г. Перми»**

|   |   |
|---|---|
| Согласовано<br>Педагогическим советом<br>Протокол № 1 от 31.08.2023 | Утверждено<br>Приказом 059-08/41-01-06/4-205<br>от 08.09.2023 |
|---|---|

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Спортивная дисциплина «Баскетбол»**

для учащихся 5 – 9 классов

Составил:

тренер высшей категории

Бирюков Ю.О.

г. Пермь

2023

## Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеурочная деятельность. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела **«баскетбол»**.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка.

Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

***Цели:***

1. Обеспечить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов
2. Содействовать укреплению здоровья детей 6-10 лет.
3. Воспитывать моральные и волевые качества учащихся.

***Задачи работы секции:***

1. расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
2. совершенствование функциональных возможностей организма;
3. формирование позитивной психологии общения и коллективного творчества.

## Содержание программы.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 60 минут. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений. Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

**Теоретическая подготовка** включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

**Физическая подготовка** дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

**Техническая подготовка** включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

## **Теоретическая подготовка**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста. 5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста. 8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

## **Физическая подготовка**

1. Общая физическая подготовка
  - 1.1. Общеразвивающие упражнения. Базовые упражнения с собственным весом, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка).
  - 1.2. Подвижные игры.
  - 1.3. Эстафеты.
  - 1.4. Полосы препятствий.
  - 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
2. Специальная физическая подготовка
  - 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
  - 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
  - 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
  - 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

## **Техническая подготовка**

1. Упражнения без мяча
  - 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
  - 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: · с разной скоростью; · в одном и в разных направлениях.
  - 1.3. Передвижение правым – левым боком.
  - 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
  - 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
  - 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
  - 1.7. Остановка в два шага после ускорения.

- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
2. Ловля и передача мяча
  - 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
  - 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
  - 2.3. Двумя руками от груди в движении.
  - 2.4. Передача одной рукой от плеча.
  - 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
  - 2.6. То же после ведения мяча.
  - 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
  - 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
  - 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
  - 2.10. То же в движении.
  - 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
  - 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
  - 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
  - 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.
3. Ведение мяча
  - 3.1. На месте.
  - 3.2. В движении шагом.
  - 3.3. В движении бегом.
  - 3.4. То же с изменением направления и скорости.
  - 3.5. То же с изменением высоты отскока.
  - 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
  - 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
  - 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
4. Броски мяча
  - 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
  - 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
  - 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
  - 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
  - 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
  - 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
  - 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
  - 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
  - 4.9. В прыжке одной рукой с места.
  - 4.10. Штрафной.

- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

### Примерный тематический план занятий

| № п/п  | Содержание занятий                                     | Количество часов |                        |                      |
|--------|--|------------------|------------------------|----------------------|
|        |  | Всего            | Теоретические сведения | Практические занятия |
| 1      | Развитие баскетбола в России                           | 1                | 1                      | 0                    |
| 2      | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | 2                | 2                      | 0                    |
| 3      | Общая и специальная физическая подготовка              | 70               | 1                      | 69                   |
| 4      | Основы техники и тактики игры                          | 100              | 1                      | 99                   |
| 5      | Контрольные игры и соревнования                        | 23               | 1                      | 22                   |
| 6      | Тестирование   | 8                | 0                      | 8                    |
| Итого: |  | 204              | 6                      | 198                  |

## Требования к учащимся после прохождения учебного материала

После прохождения учебного материала учащийся должен

**знать:** 1. характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;

2. использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;

3. возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);

4. возрастные особенности развития основных физических качеств;

**уметь:** 1. быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);

2. свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;

3. вести мяч правой и левой рукой;

4. выполнять броски мяча с близкого расстояния;

5. осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;

6. определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства;

**демонстрировать:** 1. изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;

2. взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;

3. развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;

4. возрастную динамику физической подготовленности;

5. оценку показателей физического развития.

## Материально-техническое обеспечение

1. Помещение спортзала (баскетбольная площадка);

2. Баскетбольные мячи – 20 шт;

3. Баскетбольный щит – 4 шт;

4. Набивные мячи – 10 шт;

5. Скакалки – 20 шт;

6. Стойки – 6 шт

## Литература

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1994, №4:
3. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1993, N3
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1998.
5. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
6. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
7. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 1-3 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2012 г.