

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №5 города  
Каменск-Шахтинский

Рассмотрено  
педагогическим советом  
МБОУ лицей №5  
Протокол № 1  
от 30.08.2021 г.

«Утверждаю»  
директор  
МБОУ лицей №5  
\_\_\_\_\_ Гайдукова С.П.  
Приказ №210-о  
от 31.08.2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Кружок «Баскетбол»

Основное общее образование: 10 класс

Количество часов: 31 часов

Учитель: Орел Владислав Сергеевич

2021-2022 учебный год

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа спортивного кружка «Баскетбол» составлена на основе следующих документов:

1. Закон Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2012. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Закон РО от 14.11.2013 № 26-3С «Об образовании в РО»;
3. Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04 2011г.),
4. Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2022 г. (распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р).
5. Положение об организации внеурочной деятельности МБОУ лицей № 5;
7. План внеурочной деятельности МБОУ лицей №5 на 2021-2022 учебный год.
8. Календарный учебный график МБОУ лицея №5 на 2021-2022 г.
9. Письмо СанПиН 2.4.2821-10 от 16.03.2011 г. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё 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.

Полезность 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.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
<b>Знания о физической культуре</b>	
Личностные, коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"><li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры;</li><li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным</li></ul>

	<p>физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;</li> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul>
<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p>	
<p>Личностные. коммуникативные, регулятивные</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.</li> </ul>
<p><b>Физическое совершенствование</b></p>	
<p>Личностные</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>• выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;</li> <li>• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня</li> </ul>

	индивидуального развития основных физических качеств.
--	---

К моменту завершения программы обучающиеся должны освоить:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Научиться:

- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

На преподавание отводится 35 часов в год. Сроки реализации программы с 01.09.2021 по 29.05.2022 г. На основании основного календарного графика МБОУ лицея №5 программа скорректирована на 31 час. Тема занятия «Тактика игры в защите личный прессинг» № 23. Тема занятия «Упражнения для игры в защите».№ 24. Тема занятия «Тактика игры в нападении 2х1» №25. Тема занятия «Упражнения для игры в нападении» №26.

## **Содержание предмета**

### **Теоретическая подготовка. Контроль мяча, попадание в корзину (6ч)**

Физическая культура и спорт в России. Краткая характеристика задач развития спорта в городе, области. История баскетбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Всероссийские соревнования по баскетболу.

Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Питание.

Закаливание. Значение закаливания.

Освоение навыков владения мячом

### **Физическая подготовка\_Тестирование по ОФП. Судейство игры (8ч)**

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

### **Развитие силовых способностей\_ Снайпер (8ч)**

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанга и т.д.); подтягивание туловища на гимнастической

перекладине; преодоление полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью. Отработка точек атаки кольца

### **Специальная физическая подготовка. Тактика игры в защите и нападении (9ч)**

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок", "Скакуны", "Прыжковая эстафета" и т.д.

#### 3. Упражнения для развития специальной выносливости

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

#### 4. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный предмет головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания комплексной программы физического воспитания учащихся 10 классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2019). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Общая характеристика программы



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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ раздела	Тема раздела	Количество часов
1	Контроль мяча, попадание в корзину	6
2	Тестирование по ОФП. Судейство игры»	8
3	Развитие силовых способностей. «Снайпер»	8
4	Специальная физическая подготовка «Тактика игры в защите и нападении»	9
		Всего 31ч

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ занятия	Раздел и темы занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия
	<b>Раздел «Контроль мяча, попадание в корзину»</b>	6	
1	1.Тема занятия «меры техники безопасности», «правила игры». Учебная игра	1	07.09
2	2.Тема занятия «Освоение навыков владения мячом.. Учебная игра..»	1	14.09
3	3.Тема занятия контроль мяча, ведение со сменой рук.» Учебная игра	1	21.09
4	4.Тема занятия «Тактика зонной защиты» Учебная игра	1	28.09
5	5.Тема занятия «Тактика зонной защиты» Учебная игра	1	05.10
6	6.Тема занятия «Ведение мяча с обводкой стоек и соперника» Учебная игра	1	12.10
	<b>Раздел Тестирование по ОФП. Судейство игры»</b>	8	
7	1.Тема занятия «Серийные прыжки. Прыжки в глубину»	1	19.10
8	2. Тема занятия «Прыжки в глубину с последующем выпрыгиванием вверх»	1	26.10
9	3.Тема занятия «Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов	1	09.11
10	4.Тема занятия «Прыжковые упражнения.» Учебная игра	1	16.11
11	5.Тема занятия «Упражнения с набивным мячом.» Учебная игра	1	23.11
12	6.Тема занятия «Позиционное нападение» Учебная игра	1	30.11
13	7.Тема занятия «Тактико-технические действия» Учебная игра	1	07.12
14	8.Тема занятия «Жесты судей» Учебная игра.	1	14.12
	<b>Раздел «Снайпер»</b>	8	
15	1.Тема занятия «Отработка точек атаки кольца»	1	21.12
16	2.Тема занятия «Игра 36»	1	28.12

17	3.Тема занятия «Броски мяча в прыжке с сопротивлением».	1	18.01
18	4.Тема занятия «Защита 1x1».	1	25.01
19	5.Тема занятия «Броски после ведения в двух шагах с выходом на точки атаки».	1	01.02
20	6.Тема занятия «Учебная игра, судейство игры».	1	08.02
21	7.Тема занятия «Игры в бросках через точки атаки в зоне нападения»	1	15.02
22	8.Тема занятия «Эстафеты с элементами баскетбола»	1	22.02
	<b>Раздел «Тактика игры в защите и нападении»</b>	9	
23	1.Тема занятия «Тактика игры в защите личный прессинг»	1	01.03
24	2.Тема занятия «Упражнения для игры в защите».	1	15.03
25	3.Тема занятия «Тактика игры в нападении 2x1»	1	22.03
26	4.Тема занятия «Упражнения для игры в нападении»	1	12.04
27	5.Тема занятия «Упражнения для игры в нападении, быстрый отрыв 2x1»	1	19.04
28	6.Тема занятия «Упражнения для игры в нападении 2x3»	1	26.04
29	7.Тема занятия «Зонная защита, отработка индивидуальных действий»	1	03.04
30	8.Тема занятия «Зонная защита, универсальные действия каждого игрока»	1	17.04
31	9.Тема занятия «действия против зонной защиты, через центрального игрока»	1	24.05