

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 8  
имени Героя Социалистического труда Б.П.Бещева  
городского округа Октябрьск Самарской области**

Рассмотрено на заседании МО  
Протокол\_1\_ от «30» 08 2020г.  
Руководитель МО Кутукова Е.Ю.

Утверждена  
к использованию  
*Е.В. Шальнова*  
Директор  
Шальнова Е.В.  
30.08.2020г.



**Дополнительная  
образовательная программа  
«Баскетбол в школе»**

Разработал физической культуры  
Ракитянская О.В.

Данная программа по баскетболу составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования на основании: методического пособия « Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол.» Авторы Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.М., Просвещение 2014 г.

Рабочая программа рассчитана на 34 учебных часа (недельная нагрузка составляет 1 час).

Рабочая программа дополнительного образования — «БАСКЕТБОЛ В ШКОЛЕ» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Программа ориентирована на обучение детей 10-12 лет.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

### **Цель программы.**

Программа дополнительного образования «БАСКЕТБОЛ В ШКОЛЕ» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

### **Цель конкретизирована следующими задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

### **Методы обучения:**

- Словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания;
- Наглядные методы: показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов;
- Практические методы: метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

### **Формы проведения занятия и виды деятельности**

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные	Включают два-три компонента в различных сочетаниях:

занятия	техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия.	Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Подобная реализация программы дополнительного образования – «БАСКЕТБОЛ В ШКОЛЕ» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

### **Содержание программы.**

Программа дополнительного образования «БАСКЕТБОЛ В ШКОЛЕ» предназначен для учащихся 4 -5 классов.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья

### **Основы знаний о физической культуре (5ч.).**

Правила предупреждения травматизма во время занятий баскетболом: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила баскетбола. Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения). Правильная и неправильная осанка. Влияние физических упражнений на основные системы организма

История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское движение, история происхождения и развития баскетбола в современном мире. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Баскетбол в Российской Федерации на современном этапе.

### **Физическое совершенствование (25ч.)**

Общая и специальная физическая подготовка, направления на укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма:

- Бег на определенные дистанции;
- Силовые упражнения с партнёром;
- Прыжки;
- Подвижные игры

Специальная физическая подготовка – основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся и предполагает развитие таких физических качеств, специальные для баскетболиста как сила.

- Обучение и совершенствование техники различных передач мяча партнёру.
- Обучение и совершенствование навыков бросков мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением являются основной техникой игры в баскетбол.
- Тактика игры в баскетбол понимаются целесообразные индивидуальные и групповые действия баскетболистов, выполняющих определенные игровые функции.
- Контрольные нормативы по пройденным темам – передачи мяча партнеру, броски.
- Закрепление пройденных тем и применение их на практике изученного материала

и сдач контрольных нормативов проводятся учебные игры между собой.

### **Товарищеские игры (соревнования) (3 часа)**

В этом разделе осуществляются выезды на различные турниры по баскетболу, где занимающиеся соревнуются с другими командами.

### **Контрольные нормативы сдача контрольных тестов по ОФП, СФП.( 1ч)**

#### **Тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Виды спортивной подготовки</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1</b>	<b>Теоретическая</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Техническая</b>	<b>16</b>
	2.1 Имитация упражнений без мяча	
	2.2 Ловля и передача мяча	
	2.3. Ведение мяча	
	2.4. Броски мяча	
<b>3</b>	<b>Тактическая</b>	<b>5</b>
	3.1 Действия игрока в нападении	
	3.2 Действия игрока в защите	
<b>4</b>	<b>Физическая</b>	<b>4</b>
	4.1 Общая подготовка	
	4.2 Специальная	
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях по баскетболу</b>	<b>3</b>
<b>6</b>	<b>6 Тестирование</b>	<b>1</b>
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

#### **Календарно - тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Раздел, тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>		<b>Аргументация изменений</b>
			<b>План</b>	<b>Факт</b>	
1	Т.Б. История возникновения баскетбола. Стойка игрока. Ведение мяча правой и левой рукой.	1			
2	Т.Б. Стойка игрока. Различные перемещения баскетболистов. Ведение мяча. Ловля и передача мяча в парах.	1			
3	Т.Б. Стойка игрока. Различные перемещения баскетболистов. Ведение мяча. Ловля и передача мяча в парах. Учебная игра.	1			
4	Т.Б. Стойка игрока. Различные перемещения баскетболистов. Ведение мяча. Ловля и передача мяча в парах. Бросок мяча одной рукой от мяча с места. Учебная игра	1			
5	Т.Б. Стойка игрока. Различные перемещения баскетболистов. Ведение мяча. Ловля и передача мяча в парах. Бросок мяча одной	1			

	рукой от мяча с места. Учебная игра.				
6	Т.Б. Стойка игрока. Различные перемещения баскетболистов. Ведение мяча. Ловля и передача мяча в парах. Бросок мяча одной рукой от мяча с места. Учебная игра.	1			
7	Т.Б. Перемещение в стойке боком , спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Учебная игра.	1			
8	Т.Б. Перемещение в стойке боком , спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Учебная игра.	1			
9	Т.Б. Стойка игрока. Различные перемещения баскетболистов. Ведение мяча. Ловля и передача мяча в парах. Бросок мяча одной рукой от мяча с места. Учебная игра.	1			
10	Т.Б. Совершенствование техники передвижения и ведения , передач и бросков.	1			
11	Т.Б. Правила соревнований, правила игры в баскетбол. Учебная игра.	1			
12	Т.Б. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Учебная игра.	1			
13	Т.Б. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Учебная игра.	1			
14	Т.Б. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Учебная игра.	1			
15	Т.Б. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Учебная игра.	1			
16	Т.Б. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены.	1			
17	Т.Б. Тактика свободного	1			

	нападения. Позиционное нападение без смены мест. Учебная игра.				
18	Т.Б. Тактика свободного нападения. Нападение через заслон. Учебная игра.	1			
19	Т.Б. Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	1			
20	Т.Б. Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	1			
21	Т.Б. Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	1			
22	Т.Б. Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра	1			
23	Т.Б. Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра.	1			
24	Т.Б. Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра	1			
25	Т.Б. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40,60 м. кросс 1000 м. Учебная игра.	1			
26	Т.Б. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	1			
27	Т.Б. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	1			
28	Т.Б. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя	1			

	руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра				
29	Т.Б. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	1			
30	Т.Б. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	1			
31	Т.Б. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра.	1			
32	Т.Б. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра.	1			
33	Т.Б. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра.	1			
34	Т.Б. Прием контрольных нормативов по ОФП	1			