

Приложение к образовательной  
программе дополнительного образования  
утвержденного приказом  
МБОУ «Земляничненская СШ»  
Белогорского района Республики Крым  
от 31.08.2020г. № 188

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>Рассмотрено<br/>на заседании<br/>МО учителей развивающего<br/>цикла<br/>Руководитель МО<br/>Сеитизмаилов Г.С. <u>leaf</u></p> <p>Протокол № <u>01</u><br/>от "<u>31</u>" "<u>08</u>" 2020г.</p> | <p>Согласовано<br/>заместитель<br/>директора по УВР<br/>Абдурахманова Л.А. <u>Л.А.</u></p> <p>« <u>31</u> » <u>08</u> 2020г.</p> | <p>Утверждено<br/>Директор МБОУ<br/>«Земляничненская СШ»<br/>Белогорского района<br/>Республики Крым<br/><u>Ванашова Т.А.</u><br/>Ванашова Т.А.</p> <p>Приказ № <u>188</u><br/>от « <u>31</u> » <u>08</u> 2020г.</p> |
|--|--|--|

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА "БАСКЕТБОЛ"

Уровень образования(класс)- **дополнительное образование**

Количество часов-**54 часа, 1,5 часа в неделю**

Составитель: **Абдурахманов Айдер Табильханович, педагог дополнительного образования**

2020/2021 учебный год  
с. Земляничное

**Рабочая программа кружка «Баскетбол» разработана** для учащихся 5-9 классов МБОУ «Земляничненская СШ» Белогорского района Республики Крым.

Программа рассчитана на 1 год обучения

Количество часов: 54 часа (1,5 час в неделю).

Направление: спортивно-оздоровительное

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

*Учащиеся должны знать:*

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- правила личной гигиены;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований.

*Учащиеся должны 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;
- 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;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий в спортивном кружке.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА:

**Тема № 1.** Введение Техника безопасности. Общие основы баскетбола. Правила игры и методика судейства.

### *Теоретическая часть*

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в баскетбол.  
Правила разминки;

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом;

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Гигиена, врачебный контроль на занятиях баскетболом;

Правила игры в баскетбол;

Оборудование места занятий, инвентарь для игры баскетбол;

**Тема № 2.** Общефизическая подготовка баскетболиста

### *Практическая часть*

Строевые упражнения

Гимнастические упражнения

Легкоатлетические упражнения

Подвижные и спортивные игры

ОРУ (общеразвивающие упражнения)

**Тема № 3.** Специальная подготовка

### *Практическая часть*

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Упражнения для развития прыгучести

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча

Упражнения для развития координации движений

Упражнения для развития специальной выносливости

Упражнения для развития силовой подготовки

Упражнения для развития гибкости

**Тема № 4.** Техническая подготовка

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

### *Техника выполнения нижнего приема*

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.
- Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

### *Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару*

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в баскетбол;

### **Тема № 5. Тактическая подготовка**

#### *Обучение индивидуальных действий:*

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

#### *Обучение групповым взаимодействиям:*

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

#### *Обучение индивидуальным действиям*

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;

#### *Обучение технике передаче в прыжке:*

- откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.

-Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.

-Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

### *Нападение*

- Обучение и совершенствование индивидуальных действий ;

- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары);

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;

- Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);

- Упражнения для развития быстроты перемещений ;

- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;

- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии;

- Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

### **Тема № 6. Игровая подготовка**

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра.. Техника игры в нападении . Техника игры в защите. Соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола. Учебно-тренировочные игры

Занятия проводятся на пришкольной площадке и в спортивном зале.

*Форма организации детей на занятии:* групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

*Форма проведения занятий:* практическое, комбинированное, соревновательное.

### *Формы организации образовательной деятельности*

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

## **Тематическое планирование**

| № п/п | Раздел и тема занятия               | Кол-во часов |
|-------|-------------------------------------|--------------|
| 1     | Введение Техника безопасности.      | 1            |
| 2     | Техника передвижения при нападении. | 1            |
| 3     | Тактика нападения.                  | 1            |
| 4     | Индивидуальные действия без мяча.   | 1            |
| 5     | Учебная игра. ОФП                   | 1            |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 6  | Техника передвижения приставными шагами.  | 1 |
| 7  | Индивидуальные действия при нападении с мячом.  | 1 |
| 8  | Индивидуальные действия при нападении.  | 1 |
| 9  | Учебная игра.   | 1 |
| 10 | Прыжки толчком с двух ног.  | 1 |
| 11 | Специальная физическая подготовка.  | 1 |
| 12 | Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.                                  | 1 |
| 13 | Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».   | 1 |
| 14 | Учебная игра.   | 1 |
| 15 | Передача мяча двумя руками от груди.<br>СФП   | 1 |
| 16 | Взаимодействие трех игроков «треугольник».  | 1 |
| 17 | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.                                    | 1 |
| 18 | Учебная игра.   | 1 |
| 19 | Бросок мяча двумя руками от груди. СФП  | 1 |
| 20 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. | 1 |
| 21 | Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.                       | 1 |
| 22 | Ловля двумя руками «низкого» мяча.  | 1 |
| 23 | Командные действия в нападении.   | 1 |
| 24 | Многократное выполнение технических приемов.  | 1 |
| 25 | Самоконтроль в процессе занятий спортом.<br>Ведение мяча с высоким и низким отскоком.                 | 1 |
| 26 | Ведение мяча с изменением скорости передвижения.  | 1 |
| 27 | Выбор места по отношению к нападающему с мячом.   | 1 |
| 28 | Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.   | 1 |
| 29 | Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебная игра  | 1 |
| 30 | Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.   | 1 |
| 31 | Взаимодействие двух игроков «подстраховка».<br>Многократное выполнение технических приемов.           | 1 |
| 32 | Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра.   | 1 |
| 33 | Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления                                 | 1 |

|    |   |   |
|----|---|---|
|    | движения с обводкой препятствия.  |   |
| 34 | Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | 1 |
| 35 | Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.                                | 1 |
| 36 | Бросок мяча одной рукой сверху.<br>Учебная игра.  | 1 |
| 37 | Бросок мяча двумя руками от груди .СФП  | 1 |
| 38 | Многократное выполнение технических приемов.  | 1 |
| 39 | Методы спортивной тренировки. ОФП   | 1 |
| 40 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.  | 1 |
| 41 | Ведение мяча с переводом на другую руку.  | 1 |
| 42 | Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.      | 1 |
| 43 | Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.                | 1 |
| 44 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.  | 1 |
| 45 | Ведение мяча с изменением скорости передвижения. ОФП.   | 1 |
| 46 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.   | 1 |
| 47 | Взаимодействие двух игроков «подстраховка».   | 1 |
| 48 | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.                                      | 1 |
| 49 | Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра                                 | 1 |
| 50 | Бросок мяча одной рукой сверху. Учебная игра.   | 1 |
| 51 | Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП        | 1 |
| 52 | Взаимодействие двух игроков «подстраховка».   | 1 |
| 53 | Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Учебная игра.        | 1 |
| 54 | Правила игры и методика судейства. Учебная игра.  | 1 |