



ПЕРВАЯ ШКОЛА  
ПЯТИГОРСКА  
- 1866 -

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение*

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**с углубленным изучением отдельных предметов №1 им. М. Ю. Лермонтова**

---

*357500, Ставропольский край, г. Пятигорск, проспект 40 лет Октября, 99, телефон/факс: 39-25-74; 39-25-67, school.lermontov@mail.ru*

# Рабочая программа «Баскетбол» для учащихся 5-9 классов

## Пояснительная записка

Рабочая программа спортивного кружка «Баскетбол» составлена на основе программы по физической культуре: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, «Просвещение», 2005 год. Рекомендована Министерством образования РФ.

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.

Польза 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.

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.

Показателями результативности программы являются:

Повышение роли атлетической подготовки. Ее направленность определяется морфофункциональными и психологическими особенностями школьников, используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах.

Повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;

Приобретение опыта борьбы с другими командами;

Специализированность всех средств подготовки воспитанников.

Основными факторами, обуславливающими эффективность физической деятельности учащихся по итогам реализации программы «Баскетбол», являются:

- Социальные черты личности, мотивация к физической активности;
- Технико-тактическая подготовленность;
- Общая и специальная физическая подготовленность;
- Психологическая подготовленность;
- Показатели психических процессов;
- Особенности темперамента, эмоционально-волевой сферы, типологические свойства нервной системы;
- Благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;
- Антропометрические показания;
- Возраст и стаж физических занятий;
- Успешность игровой деятельности.

### **Условия реализации программы**

Программа составлена для учащихся 5 – 9 классов.

В течение периода реализации программы путем многократных тренировочных занятий достичь и выработать у баскетболистов наиболее правильное выполнение основных технико-тактических приемов и действий, дающих возможности участвовать в районных соревнованиях по баскетболу.

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность детям добиваться хороших результатов не только в баскетболе, но и в духовно-нравственном развитии формирований здорового образа жизни, а также повышения уровня общей физической подготовки в целом.

Продолжительность подготовки детей для участия в соревнованиях на начальном этапе занятий баскетболом должна быть не менее одного учебного года.

### **Требования к знаниям и умениям обучающихся**

К концу обучения должны:

#### *Знать*

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.
- правила личной гигиены;
- следить за выступлением краевых команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- основные этапы Олимпийского движения;
- правила проведения соревнований.

#### *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.
- передвигаться в защитной стойке;
- 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.
- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.

### Тематический план

Разделы	Группы и приемы	Способы и разновидности
Упражнения без мяча	<p>Основная стойка, передвижения приставными шагами; остановка двумя шагами и прыжком</p> <p>Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижения в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; в шаге</p> <p>Повороты вперед и назад; на месте</p>	<p>С изменением направления; с чередованием скорости передвижений</p> <p>Правило поворота на опорной ноге</p>
Упражнения с мячом	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках</p> <p>Ловля мяча после отскока от пола;</p> <p>Ловля и передача мяча с шагом</p> <p>Ловля катящегося мяча;</p> <p>Передача одной рукой от плеча после ведения</p> <p>Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления</p>	<p>Стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым правым боком</p> <p>На месте и в движении</p> <p>По прямой, по кругу, «змейкой»</p> <p>На месте и в движении</p>

		С изменение скорости передвижения; с отскоком мяча на разную высоту
	Броски мяча в корзину двумя руками от груди;  Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения  Бросок мяча в прыжке одной рукой с места	С места; снизу (выполнение штрафного броска)
Упражнения специальной физической и технической подготовки		
Игра по упрощенным правилам  Игра в баскетбол по правилам		
Подвижные игры	«Передача мячей в колоннах», «Мяч на полу», «Круговая охота», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Защита стойки», «Салки спиной к щиту» «Салки», «Мяч капитану», «Всадники», «Ловец и перехватчик», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Мяч своему»	
Эстафеты с мячом	Упражнения с мячом и без мяча, постепенно усложняющихся к игровым формам и др.	

## Календарно – тематическое планирование

№№ занятий по порядку	Тема занятия	Дата проведения	Теоретические сведения. Примечание.
1-2	<p><i>Введение.</i></p> <p>Основы знаний о физкультурной деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. Стойка игрока</p>		<p>История баскетбола.</p> <p>Перед каждой игрой разминка. ОРУ. Специальная разминка баскетболиста.</p>
3-4	<p><i>Техника игры.</i> Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком.</p>		<p>Перед каждым занятием основы знаний по физкультуре.</p>
5-6	<p><i>Техника перемещений.</i> Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении</p>		<p>Теоретические сведения по 3 мин.</p>
7-8	<p><i>Техника владения мячом.</i> Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места.</p>		<p>1.История олимпийского движения.</p>
9-10	<p>Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места.</p>		<p>2.Основные направления физкультуры</p>
11-12	<p>Ведение мяча шагом и бегом</p>		<p>3.Значение физкультуры в жизни</p>
13-14	<p>Бросок мяча от плеча, после ведения</p>		<p>4.Самостоятельные формы занятий</p>
15-16	<p>Ведение мяча с изменением направления и скорости</p>		<p>5.Гигиена занятий физкультурой и спортом</p>
17-18	<p>Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу</p>		<p>6.Сезоны года, выбор одежды</p> <p>7.Физические качества, их развитие</p> <p>8.Принцип постепенности и непрерывности</p>

19-20	Броски мяча в движении после двух шагов	
21-22	Мини-баскетбол по упрощенным правилам	
23-24	Штрафной бросок в корзину	
25-26	<i>Техника владения мячом и противодействия.</i> Вырывание и выбивание мяча	
27-28	Перехват мяча	
29-30	Накрывание. Отбивание	
31-32	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола	
33-34	<i>Тактика игры.</i> Персональная защита	
35-36	Двусторонняя игра. Правила игры	
37-38	Передача мяча в движении	
39-40	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой	

9.Оказание  
доврачебной  
помощи при  
травмах



41-42	Персональная защита, опека		10. Значение режимов: дня, питания, занятий, работы, сна
43-44	Двусторонняя игра		11. Основные правила соревнований
45-46	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу		12. Физическая и умственная работоспособность
47-48	<i>Тактика нападения. Тактика защиты.</i> Передвижения в нападении и защите		13. Основы биомеханики
49-50	Ловля высоколетающих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита		14. Контроль за физической работоспособностью и состоянием организма
51-52	Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча		
53-54	Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков		
55-56	Ведение мяча при сближении с соперником		
57-58	Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками		
59-60	<i>Командные действия.</i> Зонная защита. Концентрированная защита		
61-62	Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг		

63-64	Тактика защиты. Защитные действия команды	
65-66	Двусторонняя игра. Правила соревнований	
67-68	Двусторонняя игра. Судейство игры	
69-70	Двусторонняя игра. Судейство игры	

### **Литература:**

Уроки физической культуры в 4-6 классах, 7-8 классах средней школы, «Просвещение», М., 1986 г.

Спортивные игры, «Просвещение», М., 1988 г

---