

Комитет по образованию  
Администрации Муниципального Образования  
Ломоносовский муниципальный район Ленинградской области  
**Муниципальное общеобразовательное учреждение**  
**«Новогореловская общеобразовательная школа»**

**Согласовано**

Протокол педагогического совета  
29 августа 2024 г., №1

**Утверждено**

Приказом директора  
МОУ «Новогореловская школа»

29 августа 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**  
**ПО КУРСУ**  
**«БАСКЕТБОЛ»**

**Подготовил учитель ФК**

Орлов Евгений Игоревич

## **Пояснительная записка**

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

**Цель:** содействие физическому развитию воспитанников, воспитанию гармонично развитых представителей общества, привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка к выполнению нормативов, овладение необходимыми навыками для результативных действий при игре в баскетбол.

**Новизна программы:** состоит в своеобразном подходе к подготовке баскетболистов. Традиционно на этапе начальной подготовки у спортсменов преимущественно развиваются их физические качества и общая физическая подготовка. Содержание данной программы построено таким образом, что на этапе начальной подготовки большее предпочтение отдается специальной, технико-тактической и игровой подготовке баскетболиста, и сравнительно меньшее количество часов отдано на общую физическую подготовку. На основе такого подхода в учебном плане соответствующим образом распределено процентное содержание и количество часовой нагрузки на технико- тактическую подготовку, в итоговую аттестацию включены нормативы по технической подготовке уже с 13 летнего возраста, подобраны современные методы и средства обучения для данного вида подготовки.

**Актуальность программы:** для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

### **Задачи реализации программы:**

- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

### **Ожидаемый результат.**

По окончании курса учащиеся должны владеть знаниями и техникой передачи мяча, ловли мяча, броском в кольцо, правилами и техникой передвижения с мячом и без, правилами взаимодействия с игроками.

Знать историю возникновения баскетбола. Знать гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви. Знать технику безопасности при занятиях физической культурой, а также технику безопасности при занятиях спортивными играми через знания техники безопасности при игре в баскетбол.

### Календарно-тематическое планирование кружка «Баскетбол»

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятия
1	Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила соревнований. Правила судейства.	1	
2	Правила соревнований. Правила судейства.	1	
3	а). Передача одной рукой от плеча; б). Двумя руками от груди.	1	
4	а). Передача одной рукой от плеча; б). Двумя руками от груди.	1	
5	а). Передачи на месте и в движении; б) Логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник	1	
6	а). Передачи на месте и в движении; б) Логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник	1	
7	Приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников	1	
8	Приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников	1	
9	Приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников	1	
10	Выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния	1	
11	Выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния	1	
12	Ситуационная техника передач	1	

13	а). стойка при высоком и низком ведении; б). характер контакта кисти ведущей руки с мячом	1	
14	а). стойка при высоком и низком ведении; б). характер контакта кисти ведущей руки с мячом	1	
15	а). изменения направления движения; б). вышагивание, скрестный шаг, поворот	1	
16	а). изменения направления движения; б). вышагивание, скрестный шаг, поворот	1	
17	а). перевод мяча перед собой и за спиной; б). повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом	1	
18	а). перевод мяча перед собой и за спиной; б). повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом;	1	
19	а). основные характеристики бросков; б). передача двумя руками от груди; в). приём мяча (ловля мяча).	1	
20	а). основные характеристики бросков; б). передача двумя руками от груди; в). приём мяча (ловля мяча).	1	
21	а). бросок в кольцо в движении. б). бросок в кольцо с места.	1	
22	а). бросок в кольцо в движении. б). бросок в кольцо с места.	1	
23	а). бросок в кольцо в движении. б). бросок в кольцо с места.	1	

24	а). бросок в кольцо в движении. б). бросок в кольцо с места.	1	
25	учебная игра	1	
26	учебная игра	1	
27	взаимодействие двух и трех нападающих	1	
28	взаимодействие двух и трех нападающих	1	
29	взаимодействие двух нападающих	1	
30	взаимодействие двух и трех нападающих	1	
31	передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения	1	
32	взаимодействие трех нападающих	1	
33	взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего	1	
34	взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего	1	
35	взаимодействие двух игроков задней линии и центрального	1	
36	а). групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве; б). создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч; в). защита в численном меньшинстве.	1	
37	а). групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве; б). создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч; в). защита в численном меньшинстве.	1	
38	противодействие заслонам	1	
39	противодействие заслонам	1	

40	создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч	1	
41	создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч	1	
42	индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии	1	
43	индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии	1	
44	индивидуальные защитные действия: держание игрока с мячом на линии штрафного броска	1	
45	индивидуальные защитные действия: держание игрока с мячом на линии штрафного броска	1	
46	индивидуальные защитные действия: держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска;	1	
47	индивидуальные защитные действия: держание игрока с мячом на линии штрафного броска	1	
48	Приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников	1	
49	Приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников	1	
50	Выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния	1	
51	Выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния	1	
52	Учебная игра	1	
53	Учебная игра	1	
54	Учебная игра	1	

55	Учебная игра	1	
56	Учебная игра	1	
58	Учебная игра	1	
59	Учебная игра	1	
60	Учебная игра	1	
61	Учебная игра	1	
62	Учебная игра	1	
63	Учебная игра	1	
64	Учебная игра	1	
65	Соревнования по баскетболу	1	
66	Учебная игра	1	
67	Учебная игра	1	
68	Учебная игра	1	

На протяжении прохождения всей тренировочной программы будут реализованы такие задачи, как повышение общей выносливости, повышение специальной выносливости, развитие общих физических качеств, развитие специфических для данного вида спорта физических качеств, например, прыгучести или меткости и др. Данные задачи будут реализованы параллельно с основными задачами конкретного отдельного занятия.

### Литература

1. К. П. Жаров. Волевая подготовка спортсменов. М.: Просвещение, 1996 г.
2. Ю. Д. Железняк Тактическая подготовка баскетболистов. Смоленск, 1995 г.
3. Н. Г. О з о л и н. Современная система спортивной тренировки. М.:2002.

4. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.