

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №4 имени А.М.Горького»
Петропавловск-Камчатского городского округа

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Маликова О.А./

ФИО

подпись

«01» 09 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Матвеева Л.А./

ФИО

подпись

Приказ № 118

от «01» 09 2020г.

Рабочая программа
кружка «Баскетбол»
для обучающихся начальных классов

Составитель: Горбенко М.В.

г. Петропавловск-Камчатский
2020 – 2021 учебный год

Пояснительная записка.

Данная программа разработана на основе А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель - 2013 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, М.: «Дрофа» - 2004. Директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233), нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

Кружковая работа по баскетболу входит в образовательную область «Физическая культура».

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря

этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Группа начальной подготовки 1-2 года обучения комплектуются из числа учащихся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно - оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - баскетбола. В группу начальной подготовки входят дети 7-11 лет.

1.1. Основопологающие принципы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

1. укрепление здоровья;
2. содействие правильному физическому развитию;
3. приобретение необходимых теоретических знаний;
4. овладение основными приемами техники и тактики игры;
5. воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
6. привитие ученикам организаторских навыков;
7. повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
8. подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 3 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. метод упражнений
2. игровой
3. соревновательный
4. круговой тренировки

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом
2. по частям

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами - 2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами - 8 шт.
3. Стойки для обводки - 6 шт.
4. Гимнастическая стенка-4 пролетов.
5. Гимнастические скамейки - 4 шт.
6. Гимнастический трамплин - 1 шт.
7. Гимнастические маты - 5 шт.
8. Скакалки - 20 шт.
9. Мячи набивные различной массы - 10 шт.
10. Мячи баскетбольные - 25 шт.
11. Насос ручной со штуцером - 2 шт.
12. Лестница координационная

1. Календарно-тематическое планирование Начальная группа (1-4 класс)

№	Тема занятия	Тип подготовки	Количество часов
1	Правила техники безопасности. Вводная тренировка.	Теор.	1
2	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола.	Теор. Техн.	1
3	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола.	Техн.	1
4	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	Техн.	1
5	ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	Техн.	1
6	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	Техн.	1
7	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Техн.	1
8	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Техн.	1

9	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Техн.	1
10	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Техн.	1
11	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.	Техн.	1
12	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	Техн.	1
13	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	Техн.	1
14	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	Техн.	1
15	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	Техн.	1
16	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча.	Техн.	1
17	ОРУ. Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	Теор.	1

	Подвижные игры.	Техн.	
18	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	Техн.	1
19	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Техн.	1
20	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	Техн.	1
21	ОРУ. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	Техн.	1
22	ОРУ. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча. Подвижные игры.	Техн.	1
23	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	1
24	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	1
25	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	Техн.	1
26	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча в движении.	Техн.	1
27	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	Техн.	1

28	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	1
29	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	1
30	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	1
31	ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.	Техн.	1
32	ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	Контр.	1
33	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры.	Такт.	1
34	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча в движении. Подвижные игры.	Техн.	1
35	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча в движении. Подвижные игры.	Техн.	1
36	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
37	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
38	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника	Техн.	1

	ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.		
39	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
40	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
41	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
42	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
43	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
44	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
45	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
46	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
47	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.	Техн.	1
48	Правила техники безопасности.	Теор.	1

49	Медико-биологические исследования.	Теор.	1
50	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.		1
51	ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
52	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
53	ОРУ. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн	1
54	ОРУ. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
55	ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Теор. Интегр.	1
56	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
57	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	Теор.	1
58	ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
59	ОРУ. Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	Теор. Техн.	1
60	ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1

61	ОРУ. Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра.	Теор.	1
62	ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
63	ОРУ. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
64	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
65	ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
66	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	2
67	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	2
68	Подведение итогов за год.	Интегр.	1

Список литературы:

1. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент : 2 Ибн.Син.1881.-90с.
2. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986. –111с.
3. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение,1976.-111с.
4. Зельдович Т.,Кершинас С. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт,1964.-48с.
5. Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: Физкультура и спорт , 1969.- 183с.
6. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984.-35с.
7. Кудряшов В.А., Рудакас В.И. Баскетбол в школе/ Учебное пособие для учителей школ. Л.,Учпедлит, 1960.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт,1991.-543с.
9. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу.- Волгоград,1994.-35с.
10. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол// Физическая культура в школе. –1991.-№2- с. 27-30.
11. Обучение технике игры в баскетбол/ Метод.рекомендаций для студентов ИФК. 1992.
12. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата,1985-92с.
13. Программа физического воспитания на основе одного из видов спорта // Физическая культура в школе. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе.-1990.-№1- с 37-40.
14. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-1995.- №2- с.26-27.
15. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 1991.- 60с.