

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 102»
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА Г. САРАТОВА

«Рассмотрено» Руководитель МО <i>В.В. Дрошинец</i> Подпись ФИО Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 20 <u>23</u> г.	«Согласовано» Заместитель директора по УР МОУ «СОШ № 102» <i>Резникова</i> Подпись ФИО « <u>31</u> » <u>08</u> 20 <u>23</u> г.	«Утверждаю» Директор МОУ «СОШ № 102» <i>В.В. Дрошинец</i> Подпись ФИО Приказ « <u>31</u> » <u>08</u> 20 <u>23</u> г. № <u>317</u> - ОТ
---	--	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности Баскетбол

уровень получения образования:

Форма очная _____

(очная, очно-заочная, заочная, обучение на дому по индивидуальному учебному плану)

Учитель: Фесенко А.А.

(ФИО)

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «31» 08 2023г.

Саратов 2023

Пояснительная записка

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. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть баскетбол.

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 физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

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** – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Привитие ученикам организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **личностными, метапредметными и предметными результатами.**

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

-формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Содержание программы

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

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю 1 занятие в неделю; продолжительностью занятия 1 час (45мин)

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 6–10-х классов представлено в примерном учебном плане.

Тематическое планирование 6-7 класс

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во час.

1.	Теоретическая	1
2.	Техническая	7
	2.1 Имитация упражнений без мяча	
	2.2 Ловля и передача мяча	
	2.3.Ведение мяча	
	2.4. Броски мяча	
3.	Тактическая	6
	3.1 Действия игрока в нападении	
	3.2 Действия игрока в защите	
4.	Физическая	15
	4.1 Общая подготовка	
	4.2 Специальная	
5.	Участие в соревнованиях по баскетболу	5
6.	Тестирование	1
7.	Итого	35

Тематическое планирование 8 класс

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во час.
1.	Теоретическая	1
2.	Техническая	7
	2.1 Имитация упражнений без мяча	
	2.2 Ловля и передача мяча	
	2.3.Ведение мяча	
	2.4. Броски мяча	
3.	Тактическая	7
	3.1 Действия игрока в нападении	
	3.2 Действия игрока в защите	
4.	Физическая	12
	4.1 Общая подготовка	
	4.2 Специальная	
5.	Участие в соревнованиях по баскетболу	7

6.	Тестирование	1
7.	Итого	35

Тематическое планирование 9-10 класс

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во час.
1.	Теоретическая	1
2.	Техническая	6
	2.1 Имитация упражнений без мяча	
	2.2 Ловля и передача мяча	
	2.3.Ведение мяча	
	2.4. Броски мяча	
3.	Тактическая	8
	3.1 Действия игрока в нападении	
	3.2 Действия игрока в защите	
4.	Физическая	10
	4.1 Общая подготовка	
	4.2 Специальная	
5.	Участие в соревнованиях по баскетболу	9
6.	Тестирование	1
7.	Итого	35

Содержательное обеспечение разделов программы

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.

10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Методы и формы обучения

Словесные методы:

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы:

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

Практические методы: Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Формы обучения: Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Скакалки
6. Гимнастические маты
7. Мячи баскетбольные
8. Гантели различной массы
9. Насос ручной со штурцером.

Дополнительные обобщающие материалы

Литература для учителя:

Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2021.

Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.

Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.

Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка

Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом. 2020

Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин

Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.

Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год

Интернет – ресурсы

Сеть творческих учителей www.it-n.ru

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть

творческих учителей,

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура)

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт

Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации по методике подготовки баскетболистов.

<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

Литература для учащихся: Литвинов Е.Н. Физкультура М.: Просвещение. 2020 Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011 Виленский М.Я.; Туревский И.М.; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2021 Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2021

Тематический план по баскетболу 6-8 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во час.	Дата по плану	Дата по факту
1	Перехваты мяча. Накрывание мяча, взятие отскоков от щита (подбор). Жонглирование мячом. Командная защита. Зонная защита.	1		
2	Стойка игрока. Передвижение в стойке приставными шагами левым и правым боком.	1		
3	Повороты на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте, в парах.	1		
4	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в движении, в парах и тройках.	1		
5	Ловля и передача мяча 2-мя руками в парах и кругу. Ловля и передача мяча со сменой мест.	1		
6	Передача мяча с отскоком от пола. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой снизу	1		
7	.Взаимодействие двух игроков с передачами мяча. Взаимодействие двух игроков с передачами мяча.	1		
8	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Ведение мяча шагом и бегом правой и левой рукой. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	1		
9	Ведение мяча с изменением высоты отскока шагом и бегом. Ведение шагом и бегом с обводкой стоек.	1		
10	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек и с броском. Взаимодействие трех игроков с передачами и ведением мяча.	1		
11	Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча. . Бросок мяча в кольцо 2-мя руками от груди на месте. Бросок мяча в кольцо после ловли. Бросок мяча в кольцо после ведения.	1		
12	Бросок мяча в кольцо с заданных точек. Бросок мяча в кольцо с заданных точек. Бросок мяча в кольцо с разных точек. Бросок мяча в кольцо с разных точек.	1		
13	Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов. Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов	1		
14	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча с места. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ловли.	1		
15	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ведения. Штрафной бросок. Штрафной бросок одной рукой сверху на месте.	1		

16	Бросок одной рукой сверху на месте. Бросок одной рукой сверху в движении. Бросок одной рукой сверху в движении. Бросок «крюком».	1		
17	Бросок «крюком». Бросок от головы в прыжке. Бросок от головы* в прыжке. Разыгрывание спорного мяча. Индивидуальная защита. Индивидуальная защита. Подбор мяча в защите.	1		
18	Подбор мяча в защите. Вырывание и выбивание мяча после подбора. Вырывание и выбивание мяча после подбора.	1		
19	Выбивание мяча сзади. Выбивание мяча сзади. Добивание мяча в нападении. Добивание мяча в нападении.	1		
20	Перехваты мяча. Перехваты мяча. Накрывание мяча, взятие отскоков от щита (подбор). Жонглирование мячом. Жонглирование мячом. Командная защита. Командная защита. Зонная	1		
21	Зонная защита. Зонная защита. Личная защита. Личная защита. Смешанная защита. Смешанная защита. Заслоны для игрока с мячом, без мяча. Заслоны для игрока с мячом, без мяча.	1		
22	Противодействие быстрому прорыву. Противодействие быстрому прорыву. Противодействие центральному игроку	1		
23	Защита вблизи корзины. Защита вблизи корзины. Защита при вбрасывании мяча. Защита при вбрасывании мяча.	1		
24	Нападение против личной защиты.. Нападение против зонной защиты.	1		
25	Взаимодействие при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1		
26	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите .	1		
27	.Отвлекающие действия. Финт на бросок – проход к щиту. Отвлекающие действия. Финт на бросок – проход к щиту.	1		
28	Выполнение конкретных задач в процессе учебно-тренировочной игры.	1		
29	Контроль, разбор выполненного задания или его элементов.	1		
30	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.	1		
31	Судейство.	1		
32	Судейство. Учебная игра.	1		
33	Товарищеская встреча.	1		
34	Соревнования по баскетболу.	1		
35	Соревнования по баскетболу. Итоги года.	1		

Тематический план по баскетболу 9 класс

№ п/п	Тема занятия	часы	Дата по плану	Дата по факту
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста. Техника безопасности.	1		
2	Ведение мяча со сменой ритма движения	1		
3	Ведение мяча с изменением направления движения	1		
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	1		
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1		
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	1		
7	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.	1		
8	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением.	1		
9	Передачи мяча в игре.	1		
10	Передачи мяча в игре.	1		
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	1		
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	1		
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1		
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1		
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	1		
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1		
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1		
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	1		
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	1		
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1		
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1		
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	1		
23	Индивидуальные действия в защите в игре.	1		
24	Индивидуальные действия в защите в игре.	1		
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок. 1 ч	1		
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1		
27	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.	1		
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	1		
29	Броски мяча в корзину после передач.	1		

30	Броски мяча в корзину со средней дистанции.	1		
31	Штрафной бросок.			
32	Броски мяча в корзину с дальней дистанции.	1		
33	Штрафной бросок.	1		
34	Учебная игра.	1		
35	Соревнования по баскетболу.	1		

Тематический план по баскетболу 10 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во час.	Дата по факту	Дата по плану
1	Инструктаж по технике безопасности: ИОТ № 002-2013.	1		
2	Правила поведения на занятиях. Игра.	1		
3	Стойка игрока. Передвижение в стойке приставными шагами левым и правым боком. Повороты на месте. Игра.	1		
4	Остановка прыжком. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте, в парах. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в движении, в парах и тройках. Игра.	1		
5	Ловля и передача мяча 2-мя руками в парах и кругу. Ловля и передача мяча со сменой мест. Игра.	1		
6	Передача мяча с отскоком от пола. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой снизу. Игра.	1		
7	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча. Игра.	1		
8	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Ведение мяча шагом и бегом правой и левой рукой. Игра.	1		
9	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	1		
10	Взаимодействие трех игроков с передачами и ведением мяча. Игра.	1		
11	Бросок мяча в кольцо с заданных точек. Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов. Игра.	1		
12	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча с места.	1		
13	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ловли.	1		
14	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ведения. Игра.	1		
15	Штрафной бросок. Игра.	1		
16	Бросок одной рукой сверху на месте. Бросок одной рукой сверху в движении. Игра.	1		
17	Бросок «крюком». Бросок от головы в прыжке. Бросок от головы* в прыжке. Разыгрывание спорного мяча. Игра.	1		
18	Индивидуальная защита. Подбор мяча в защите. Игра.	1		
19	Вырывание и выбивание мяча после подбора. Игра.	1		
20	Выбивание мяча сзади. Игра.	1		
21	Добивание мяча в нападении. Перехваты мяча. Накрывание мяча, взятие отскоков от щита (подбор). Игра.	1		
22	Жонглирование мячом. Командная защита. Зонная защита. Игра.	1		
23	Личная защита. Смешанная защита. Заслоны для игрока с мячом, без мяча. Игра.	1		
24	Противодействие быстрому прорыву. Противодействие центральному игроку. Игра.	1		
25	Защита вблизи корзины. Защита при вбрасывании мяча. Игра.	1		
26	Нападение против личной защиты. Игра.	1		
27	Нападение против зонной защиты. Игра.	1		
28	Взаимодействие при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1		
29	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <>. Игра.	1		
30	Отвлекающие действия. Финт на бросок – проход к щиту.	1		
31		1		
32		1		

33	Игра. Отвлекающие действия. Финт на бросок – проход к щиту. Игра.	1		
34	Прием нормативов по технической и специальной подготовке. Игра.	1		
35	Судейство. Соревнования по баскетболу.	1		