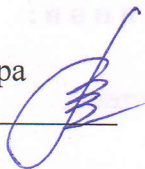


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Костомукшского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа № 3  
с углубленным изучением математики»

Согласовано:

заместитель директора  
Лапковская Н.А.



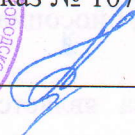
Принято на педагогическом совете  
Пр. № 1 от 29.08.2022г.



Утверждаю:

Приказ № 107 от 29.08.2022 г.

Директор



Неробова М.С.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«БАСКЕТБОЛ»**

для учащихся 5-8 классов

Составители:  
Ширшова Е.К.  
Учитель физической культуры

Костомукша, 2022 г.

## **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. Рекомендуется применить в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича, вариативная часть: баскетбол, а также самостоятельно.

### **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 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.

### **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:

- 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 школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

### **3 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 1,5–2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

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, видеofilьмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- 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.

**Тематика занятий:**

**Основы знаний.** История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей.

**Техническая подготовка.**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

*Освоение индивидуальных защитных действий.* Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1Х1.

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

***Тактическая подготовка.***

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1 : 1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

***Общefизическая подготовка.***

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Парные и групповые упражнения:* с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

*Акробатические упражнения:* кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

*Бег.* Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500–2000 м.

*Прыжки.* Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

*Подвижные игры:* «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

***Соревнования.*** Принять участие в одних соревнованиях.

#### 4 Учебно-тематический план

(68часов)

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний	2
2	Специальная подготовка техническая	30
3	Специальная подготовка тактическая	16

4	ОФП	10
5	Соревнования	10

## **5 Требования к уровню подготовки учащихся**

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

### Знать

- состояние и развитие баскетбола в России
- основы правил соревнований по баскетболу
- основы техники и тактики игры
- основы технической и тактической подготовки
- спортивную терминологию
- основные приемы закаливания

### Уметь

- выполнять технические приемы баскетболиста
- навыками передвижения с мячом, передач мяча, скоростного ведения мяча, бросков с дистанции

### Развить качества личности

- воспитать стремление к здоровому образу жизни
- повысить общую и специальную выносливость учащихся
- развить коммуникабельность учащихся, умение работать и жить в коллективе
- развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, к городу, стране.

## **6 Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков обучающихся**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

### ***Нормативы технической подготовки.***

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

***Штрафные броски*** выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

***Броски с дистанции*** выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

***Скоростная техника.*** При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

***Передача мяча в стену на скорость.*** Встать на расстоянии 2–3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

### ***Общefизическая подготовка***

#### ***Нормативы технической подготовки.***

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	190	6.2	4.9	4.10.0
4	180	6.5	5.2	4.20.0
3	170	6.7	5.4	4.30.0

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш – с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и

возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

**Проверка знаний правил судейства** осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле (3-й год обучения), судей на протоколе (2-й год обучения).

**Участие в соревнованиях.** Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5–7 матчевых встреч.

По окончании прохождения программы учащиеся должны выполнить юношеский разряд по баскетболу и иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

## **7 Перечень учебно-методического обеспечения.**

Литература для учителя:

Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. – М. : Советский спорт, 2002.

Ковалько, В. И. Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. – М. : Советский спорт, 1960.

Коузи, Б. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М. : ФиС, 1975.

Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

Литература для учащихся:

Литвинов, Е. Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев. – М. : Просвещение. 1999.

Мейксон, Г. Б. Физическая культура для 5–7 классов / Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский, Л. Б. Кофман, В. И. Лях. – М. : Просвещение, 1998.

### **Материально-техническое обеспечение занятий**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами – 4 шт.
3. Шахматные часы – 1 шт.
4. Стойки для обводки – 6 шт.
5. Гимнастическая стенка – 6 пролетов.
6. Гимнастические скамейки – 4 шт.
7. Гимнастический трамплин – 1 шт.
8. Гимнастические маты – 3 шт.
9. Скакалки – 30 шт.



10. Мячи набивные различной массы – 30 шт.
11. Гантели различной массы – 20 шт.
12. Мячи баскетбольные – 40 шт.
13. Насос ручной со штуцером – 2 шт.

## **8. Список литературы**

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
3. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
4. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
5. Здоровый образ жизни: реабилитация, физическая культура и спорт в Условиях Крайнего Севера и Сибири. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. – Омск: СибГАФК, 1997, ч. – 184
6. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
7. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е-М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
8. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
9. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
10. Проблемы развития физической культуры и спорта в Условиях Сибири и Крайнего Севера. Сборник научных статей.-Омск: СибГАФК, 1995.-176 с.
11. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.
12. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
13. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.



## 9. Тематическое планирование.

№ урока	Наименование раздела и тем учебных занятий	Кол-во часов	Дата	Корректировка	Форма организации учебных занятий	Виды контроля
1	Физическая культура и спорт в России. История возникнов. баскетбола.	1			Лекция	текущий
2	Сведения о строении и функциях организма.	1			Сведения о строении и функциях организма.	текущий
3	Баскетбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	1			Баскетбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	текущий
4	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	1			Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	текущий
5	Ведение мяча: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	1			Ведение мяча: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	текущий
6	Передача и ловля мяча.	1			Передача и ловля мяча.	текущий
7	Контрольные игры и испытания.	1			Контрольные игры и испытания.	текущий
8	Броски мяча по кольцу.	1			Броски мяча по кольцу.	текущий
9	Прыжковые упражнения: имитация броска.	1			Прыжковые упражнения: имитация броска.	текущий
10	Броски одной рукой.	1			Броски одной рукой.	текущий
11	Ведение с броском по кольцу.	1			Ведение с броском по кольцу.	текущий
12	Обводка	1			Обводка	текущий

13	Добивание мяча.	1			Добивание мяча.	текущий
14	Позиционное нападение и защита.	1			Позиционное нападение и защита.	текущий
15	Позиционное нападение и защита.	1			Позиционное нападение и защита.	текущий
16	Взаимодействие игроков через заслон.	1			Взаимодействие игроков через заслон.	текущий
17	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	1			Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	текущий
18	Взаимодействие игроков через заслон.	1			Взаимодействие игроков через заслон.	текущий
19	Взаимодействие игроков через заслон.	1			Взаимодействие игроков через заслон.	текущий
20	Быстрый прорыв.	1			Быстрый прорыв.	текущий
21	Учебная Игра	1			Игра	текущий
22	Верхняя подача.	1			Верхняя подача.	текущий
23	“Отдай выйди”.	1			“Отдай выйди”.	текущий
24	“Отдай выйди”.	1			“Отдай выйди”.	текущий
25	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	1			Игра баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
26	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	1			Игра баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
27	Финты, обводки, заслоны..	1			Финты, обводки, заслоны..	текущий
28	Индивидуальные действие.	1			Индивидуальные действие.	текущий
29	Подвижные игры и эстафеты.	1			Подвижные игры и эстафеты.	текущий
30	Позиционное нападение.	1			Позиционное нападение.	текущий
31	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	1			Игра баскетбол по упрощенным правилам.	текущий

32	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	1			Игра баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
33	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	1			Игра баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
34	Быстрый прорыв.	1			Быстрый прорыв.	текущий
35	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	1			Игра баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
36	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	1			Игра баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
37	Оценка игровых достижений.	1			Оценка игровых достижений.	текущий
38	Ведение мяча: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	1			Ведение мяча: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	текущий
39	Передача и ловля мяча.	1			Передача и ловля мяча.	текущий
40	Контрольные игры и испытания.	1			Контрольные игры и испытания.	текущий
41	Броски мяча по кольцу.	1			Броски мяча по кольцу.	текущий
42	Прыжковые упражнения: имитация броска.	1			Прыжковые упражнения: имитация броска.	текущий
43	Броски одной рукой.	1			Броски одной рукой.	текущий
44	Ведение с броском по кольцу.	1			Ведение с броском по кольцу.	текущий
45	Обводка	1			Обводка	текущий
46	Добивание мяча.	1			Добивание мяча.	текущий
47	Позиционное нападение и защита.	1			Позиционное нападение и защита.	текущий
48	Игра баскетбол	1			Позиционное нападение и защита.	текущий
49	Взаимодействие игроков через заслон.	1			Взаимодействие игроков через заслон.	текущий
50	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	1			Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	текущий

51	Взаимодействие игроков через заслон.	1			Взаимодействие игроков через заслон.	текущий
52	Игра баскетбол	1			Взаимодействие игроков через заслон.	текущий
53	Быстрый прорыв.	1			Быстрый прорыв.	текущий
54	Игра	1			Игра	текущий
55	Верхняя подача.	1			Верхняя подача.	текущий
56	“Отдай выйди”.	1			“Отдай выйди”.	текущий
57	Игра баскетбол	1			“Отдай выйди”.	текущий
58	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	1			Игра баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
59	Игра баскетбол	1			Игра баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
60	Финты, обводки, заслоны..	1			Финты, обводки, заслоны..	текущий
61	Индивидуальные действие.	1			Индивидуальные действие.	текущий
62	Подвижные игры и эстафеты.	1			Подвижные игры и эстафеты.	текущий
63	Позиционное нападение.	1			Позиционное нападение.	текущий
64	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	1			Игра баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
65	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	1			Игра баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
66	Игра баскетбол	1			Игра баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
67	Игра баскетбол	1			Игра баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
68	Оценка игровых достижений.	1			Оценка игровых достижений.	текущий

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 226532536287478012381166593962040472429943183945

Владелец Нерובה Мария Сергеевна

Действителен с 17.08.2022 по 17.08.2023