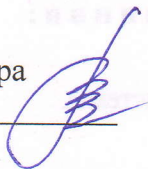


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Костомукшского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа № 3
с углубленным изучением математики»

Согласовано:

заместитель директора
Лапковская Н.А.



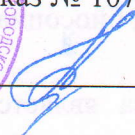
Принято на педагогическом совете
Пр. № 1 от 29.08.2022г.



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, видеофильмов. 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