

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Хакасия
Администрация муниципального образования Бейский район
МБОУ "Бондаревская СОШ "

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО

Шишлянникова Л.П.
Протокол № 1 от «29»
августа 24 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по
УВР

Карташова Е.И.
протокол № 1 от «30»
августа 24 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ
"Бондаревская СОШ"

Кузьмичева Н.А.
Приказ № 184 от «30»
августа 24 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса дополнительного образования «Баскетбол»

Бондарево, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу «Баскетбол» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Рабочая программа курса по баскетболу в 5- 11 классе рассчитана на 64 часов: 2 часа в неделю, 34 учебных недель.

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.

Общая физическая подготовка:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за

лидером. Бег с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч.

Специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на руках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

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

Техническая подготовка:

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тактическая подготовка:

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты.

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО БАСКЕТБОЛУ

Предметными результатами изучения курса «Баскетбол» является формирование следующих умений:

Выпускник научится:

- основным правилам соревнований по баскетболу
- основам техники и тактики игры
- основам технической и тактической подготовки
- спортивной терминологии
- основным приемам закаливания
- выполнять технические приемы баскетболиста
- навыкам передвижения с мячом, передач мяча, скоростного ведения мяча, бросков с дистанции
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни
- повышать общую и специальную выносливость
- развивать коммуникабельность, умение работать и жить в коллективе

- развивать чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, к городу, стране.

№	Вид программного материала	1– й год	2 – й год	3 – й год
1	Основы знаний	3	3	3
2	Техническая подготовка	27	27	27
3	Тактическая подготовка	20	20	20
4	ОФП	39	39	39
5	СФП	24	24	24

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- играть в баскетбол.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО БАСКЕТБОЛУ

5	Игровая	23	23	23
	Итого	136 часов	136 часов	136 часов

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование раздела и тем учебных занятий	Кол-во часов	Дата
1	Физическая культура и спорт в России. Баскетбольные стойки (высокая, средняя, низкая). Перемещения (взад-вперед и влево-вправо).	1	02.09
2	История возникновения баскетбола. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	1	05.09
3	Сведения о строении и функциях организма. Ведение мяча: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	1	09.09
4	Передача и ловля мяча.	1	12.09
5	Контрольные игры и испытания.	1	16.09
6	Броски мяча по кольцу.	1	19.09
7	Прыжковые упражнения: имитация броска.	1	23.09
8	Броски одной рукой.	1	30.09
9	Ведение с броском по кольцу.	1	26.09
10	Обводка	1	03.10
11	Добивание мяча.	1	07.10
12	Позиционное нападение и защита.	1	10.10
13	Позиционное нападение и защита.	1	14.10
14	Взаимодействие игроков через заслон.	1	17.10
15	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	1	21.10
16	Взаимодействие игроков через заслон.	1	24.10
17	Взаимодействие игроков через заслон.	1	07.11
18	Быстрый прорыв.	1	11.11
19	Учебная Игра	1	14.11
20	Верхняя подача.	1	18.11
21	“Отдай выйди”.	1	21.11
22	“Отдай выйди”.	1	25.11
23	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	1	28.11
24	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	1	02.12
25	Финты, обводки, заслоны.	1	05.12
26	Индивидуальные действие.	1	09.12
27	Подвижные игры и эстафеты.	1	12.12
28	Позиционное нападение.	1	16.12
29	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	1	19.12
30	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	1	23.12

31	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	1	26.12
32	Быстрый прорыв.	1	28.12
33	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	1	09.01
34	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	1	13.01
35	Оценка игровых достижений.	1	16.01
36	Ведение мяча: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	1	20.01
37	Передача и ловля мяча.	1	23.01
38	Контрольные игры и испытания.	1	27.01
39	Броски мяча по кольцу.	1	30.01
40	Прыжковые упражнения: имитация броска.	1	03.02
41	Броски одной рукой.	1	06.02
42	Ведение с броском по кольцу.	1	10.02
43	Обводка	1	13.02
44	Добивание мяча.	1	17.02
45	Позиционное нападение и защита.	1	20.02
46	Позиционное нападение и защита.	1	24.02
47	Взаимодействие игроков через заслон.	1	27.02
48	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	1	03.03
49	Взаимодействие игроков через заслон.	1	06.03
50	Взаимодействие игроков через заслон.	1	10.03
51	Быстрый прорыв.	1	13.03
52	Игра	1	17.03
53	Верхняя подача.	1	20.03
54	“Отдай выйди”.	1	22.03
55	“Отдай выйди”.	1	31.03
56	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	1	03.04
57	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	1	07.04
58	Финты, обводки, заслоны.	1	10.04
59	Индивидуальные действия.	1	14.04
60	Подвижные игры и эстафеты.	1	17.04
61	Позиционное нападение.	1	21.04
62	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	1	24.04
63	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	1	28.04
64	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	1	05.05
65	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	1	12.05
66	Игра баскетбол	1	15.05
67	Игра баскетбол	1	19.05
68	Игра баскетбол	1	22.05

Приложение

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутри школьных 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. Первый год обучения

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

Нормативы технической подготовки. Второй год обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	12	11	17	24
4	10	9	19	22
3	9	7	21	16

Нормативы технической подготовки. Третий год обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	15	13	13	28
3	13	11	15	26
4	11	9	17	22

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.

Общефизическая подготовка

Нормативы технической подготовки. Первый год обучения

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

Нормативы технической подготовки. Второй год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	220	5.7	4.5	3.50.0
4	210	6.0	4.7	4.00.0
3	200	6.2	5.0	4.20.0

Нормативы технической подготовки. Третий год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	240	5.0	4.2	3.20.0
4	230	5.2	4.5	3.30.0
3	220	5.5	4.8	3.40.0

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 внутри школьных 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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 337396642673316130395918289135989875618693781167

Владелец Кузьмичева Наталья Александровна

Действителен с 23.01.2024 по 22.01.2025