

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Витовская основная общеобразовательная школа имени А. Е.Зубцова»**

РАССМОТРЕНО Методическим объединением учителей Руководитель МО  Патеева Н.Л. Протокол №1 от 29.08.2023г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Курбаикова	УТВЕРЖДЕНО Директор школы  Ловчева И.Б. 29.08.2023г.
--	--	--



**Рабочая программа
кружка «БАСКЕТБОЛ»
для 8-9 классов
2023-2024 учебный год**

Программу разработал
учитель физической культуры
высшей категории
Картавенко Леонид Николаевич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе:

1. .Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008
3. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1725
5. Устав МБОУ «Витовская ООШ. им. А.Е.Зубцова»
6. Локальный акт МБОУ «Витовская ООШ им. А.Е.Зубцова» о дополнительном образовании
7. Положение МБОУ «Витовская ООШ им. А.Е.Зубцова» о мониторинге дополнительного образования.
8. Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть баскетбол.

Направленность программы – физкультурно-спортивное направление

Актуальность – программы кружка по физкультурно-спортивному направлению «баскетбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Отличительные особенности программы:

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа кружка по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Адресант программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «БАСКЕТБОЛ» предназначена для обучающихся 8-9 класса. Состав занимающихся 15 человек, в возрасте 13-15 лет.

Согласно плану спортивного кружка «БАСКЕТБОЛ» на 2023-2024 учебный год.

Курс рассчитан на 34 часа за год (1 час в неделю)

Формы организации образовательного процесса.

По форме организации образовательного процесса, групповой.

Цели программы.

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.
4. Обучение технике и тактике игры в баскетбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

Задачи:

1. Выявлять природные данные об обучающихся, для быстрого роста мастерства.
2. Овладеть теоретическими и практическими приемами игры в баскетбол.
3. Участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по баскетболу.
4. Развивать у учащихся основные двигательные качества, выносливость
5. Учить учащихся проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе

Планируемые результаты.

Обучающиеся научатся.

- Знание об истории баскетбола и развития его в нашей стране.
- Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.
- Понимать роль баскетбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.
- Технически правильно выполнять двигательные действия в баскетболе.
- Играть в баскетбол по упрощенным правилам.
- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя
- Понимать цель выполняемых действий
- Различать подвижные и спортивные игры
- Принимать решения связанные с игровыми действиями;
- Взаимодействовать друг с другом на площадке.
- Значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; правила безопасного

поведения во время занятий баскетболом; названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
- Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой.
- Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача.
- Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.
- Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание курса структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Техника безопасности на занятиях.

Физическая подготовка

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

· с разной скоростью;

· в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.
2. Ловля и передача мяча
 - 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
 - 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
 - 2.3. Двумя руками от груди в движении.
 - 2.4. Передача одной рукой от плеча.
 - 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
 - 2.6. То же после ведения мяча.
 - 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
 - 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
 - 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
 - 2.10. То же в движении.
 - 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
 - 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
 - 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
 - 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.
3. Ведение мяча
 - 3.1. На месте.
 - 3.2. В движении шагом.
 - 3.3. В движении бегом.
 - 3.4. То же с изменением направления и скорости.
 - 3.5. То же с изменением высоты отскока.
 - 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
 - 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
 - 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
4. Броски мяча
 - 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
 - 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
 - 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
 - 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
 - 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
 - 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
 - 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
 - 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
 - 4.9. В прыжке одной рукой с места.
 - 4.10. Штрафной.
 - 4.11. Двумя руками снизу в движении.
 - 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
 - 4.13. В прыжке со средней дистанции.
 - 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
 - 4.15. Вырывание мяча.
 - 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Скоростные способности

Скоростные способности — возможности человека, обеспечивающие выполнение им двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

Основы физической подготовки

В баскетболе к числу основных скоростных способностей относятся: 1) быстрота двигательной реакции на движущийся объект; 2) быстрота одиночного движения; 3) быстрота перемещения. Основными средствами развития скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью, т. е. *скоростные упражнения*.

Двигательная реакция — это умение быстро и точно реагировать в различных условиях двигательной деятельности.

Реакция на движущийся объект — это реагирование на движущийся объект (мяч, перемещение игроков своей команды и команды соперника и т. д.). Баскетболист должен увидеть мяч, посланный соперником

или игроком своей команды, оценить направление и скорость его полёта, выбрать план действий и начать незамедлительно и эффективно действовать. Особенно ярко эти требования проявляются в игре у сетки и приёме подачи.

Упражнения

1. В парах. Встречные неточные передачи мяча с перемещением игроков вправо, влево, вперёд, назад.

2. Четыре-пять занимающихся становятся по кругу диаметром 4—5 м примерно на равном расстоянии друг от друга. Перемещаясь по кругу бегом, каждый из школьников поочередно выполняет передачу мяча над собой и делает ускорение вперёд; следующий за ним партнёр занимает его место

и осуществляет приём и передачу мяча над собой и т. д.

3. Подвижные игры с быстрым реагированием на движущийся объект или предмет: «Салки», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перехвати мяч», «В одно касание» и др. Методическое указание. При выполнении упражнений следует постепенно увеличивать скорость полёта мяча, внезапность его появления, сокращать путь полёта.

Одиночного движения. Проявляется в способности с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные действия (например, удар рукой по баскетбольному мячу; выпад вперёд (в сторону) при приёме быстролетящего мяча и др.).

Упражнения: одиночные движения рукой, ногой на скорость выполнения.

Быстрота перемещения. Проявляется в способности преодолевать определённое расстояние в наиболее короткий отрезок времени и своевременно выходить к быстролетящему мячу.

Упражнения

1. Бег с максимальной скоростью коротких отрезков 5—10 м с места и с ходу.
2. Стартовый рывок на 6—9 м из различных исходных положений: стойка баскетболиста; стоя боком к направлению движения; стоя спиной к направлению движения; из приседа; из упора присев; из упора лёжа; из упора лёжа на бёдрах; из положения лёжа на груди, сед согнув ноги и др.
3. Бег от лицевой линии баскетбольной площадки к средней линии (сетке) из различных исходных положений: стойка баскетболиста; выпад вперёд; выпад в сторону; полу присед; присед; сед; сед согнув ноги; упор на коленях и др. по звуковому сигналу (свисток, команда «Марш!» или хлопок ладонями) и зрительному ориентиру (подброшенному вверх баскетбольному мячу).
4. Из основной стойки баскетболиста выпад вправо (влево), назад (вперёд) и стартовый рывок 6—9 м.
5. Быстрые перемещения (влево, вправо, вперёд, назад) с последующей имитацией технического приёма или выполнением его.
6. В парах. После передачи мяча обежать партнёра и вернуться на исходную позицию. Партнёр одну передачу выполняет над собой и повторяет действия первого.
7. Передача мяча над собой в 3 м от сетки. По сигналу рывок до сетки, коснуться её рукой и вернуться на исходную позицию, продолжая выполнять передачи над собой.
8. Игры и эстафеты с бегом на короткие дистанции: «День и ночь», «Рывок к мячу», «Встречная эстафета», «Кто первый» и др.

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	Выше среднего	высокий
11 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
12 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
13 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м

класс	девочки			мальчики		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
11 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
12 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
13 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Передачи и броски мяча

№	Контрольные упражнения	Возраст		
		11 лет	12 лет	13 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (количество попаданий)	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (количество попаданий)	6	7	8

Учебный план программы «БАСКЕТБОЛ»

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теорет. сведен.	Практические занят.
1.	Развитие баскетбола в России	1	1	0
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	0
3.	Общая и специальная физическая подготовка	12		12
4.	Основы техники и тактики игры	12	0	12
5.	Учебные и товарищеские игры и соревнования	8	0	8
6.	Тестирование	2	0	2
Итого:		34	2	34

Тематическое планирование.

№	Темы занятий	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности:. Правила поведения на занятиях.	1
2	Стойка игрока.	1
3	Передвижение в стойке приставными шагами левым и правым боком.	1
4	Повороты на месте.	1
5	Остановка прыжком.	1
6	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте, в парах.	1
7	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в движении, в парах и тройках.	1
8	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	1
9	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	1
10	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	1
11	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	1
12	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	1
13	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	1
14	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	1
15	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	1
16	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	1
17	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	1
18	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	1

19	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	1
20	Контрольные испытания.	1
21	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	1
22	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	1
23	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	1
24	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	1
25	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	1
26	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	1
27	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	1
28	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	1
29	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	1
30	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	1
31	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	1
32	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	1
33	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	1
34	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1

