


Рассмотрено:
Педагогическим советом школы
Протокол №1 от 29.08.2023 г.
Заместитель директора по ВР
 /Михеенко А.А.

Утверждаю:
Приказ № 76 от 31.08.2023 г.
И.о. директора
 Чернецова О.М.



Рабочая программа
спортивного кружка
«Баскетбол»
на 2023 – 2024 уч.год.

Программу составил:

Завезен В. Н.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по баскетболу для занятий в рамках дополнительного образования рассчитана на занимающихся 14-17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Все занимающиеся в секции распределяются по возрастным категориям и физической подготовке.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по баскетболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической подготовленности.

Основной принцип работы в группах - универсальность для учащихся ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча, привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования. В этой группе основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60-70% времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Следует заметить, что во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях технической направленности.

Задача: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности; развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее обучение основам техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований; в целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в группах с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем совместно с занимающимися.

Два раза в год (декабрь, май) в секции должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний даётся оценка успеваемости каждому занимающемуся.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания, проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики - научить

строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить занимающихся организовывать общую разминку и соревнования в группе.

Педагог должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классным руководителем. Он должен приучать своих подопечных к сознательной дисциплине, к общественно-полезному труду, воспитывать такие качества, как чувство товарищества, общительность, смелость, волю к победе.

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, приём, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите. Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств необходимых при игре в баскетбол.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя.

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 занятия баскетболом.
11. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1 Общеразвивающие упражнения: элементарные ,с весом собственного тела, с партнёром, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками),на снарядах(перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка ,скамейка, канат).
- 1.2 Подвижные игры.
- 1.3 Эстафеты.
- 1.4 Полосы препятствий.
- 1.5 Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
- 1.6 Бег 500,1000,1500,2000 метров.

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 - вперёд 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 вперёд.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперёд.
- 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.

Контрольные игры и соревнования.

1. Игры внутри группы.
2. Игры с сильным и слабым противником.
3. Товарищеские игры с командой другой школы.
4. Участие в соревнованиях.
5. разбор проведённых игр.

Тематическое планирование по баскетболу.

Занятия проводятся один раз в неделю по два часа.

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	3	3	
1.1	Краткий обзор развития баскетбола.	1	1	
1.2	История баскетбола в России. Техника игры.	1	1	
1.3	Гигиена, контроль нагрузок ,оказание первой медицинской помощи	1	1	
2.	Общая физическая подготовка.	13		13
2.1	Бег 500,1000 метров	4		4
2.2	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре	4		4
2.3	Прыжки через скакалку, напрыгивание, соскоки.	5		5
3.	Основы техники игры в баскетбол.	28	3	25
3.1	Ведение мяча ,остановки, развороты.	6		6
3.2	Передача мяча на месте в движении.	6	1	5
3.3	Броски в кольцо с места ,в движении, после остановки.	9	1	8
3.4	Ловля мяча, переводы ,финты.	7	1	6
4	Тактика игры в баскетбол	10	2	8
4.1	Умение удержать соперника и открыться для своего игрока.	4	1	3
4.2	Тактические действия при игре в защите и нападении.	4	1	3
4.3	Тактические действия в игре с сильным соперником.	2		2
5.	Специальная физическая подготовка	6		6
5.1	Упражнения для развития силы ног и рук.	3		3
5.2	Упражнения для развития скоростных качеств.	3		3
6.	Правила игры и судейства	2	2	
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	2	2	
7.	Контрольные игры и соревнования	7	1	6
7.1	Товарищеские игры.	3		3
7.2	Участие в соревнованиях.	3		3
7.3	Разбор проведённых игр	1	1	
	Всего	68	11	57

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КРУЖКА
«БАСКЕТБОЛ»**

1.	Техника безопасности.		1 ч.	
2.	Знакомство с упражнениями по физ.подготовке баскетболистов.	Развитие и укрепление физических качеств учащихся.	1 ч.	
3.	Совершенствование упражнений ОФП.	Совершенствование силы, ловкости, выносливости, гибкости и прыгучести.	1 ч.	
4.	Зачётные требования.	Контроль умений и навыков.	1 ч.	
5.	Правила техники баскетбола.	Познакомить с разнообразием и Классификацией техники игры.	1 ч.	
6.	Техника нападения ОФП.	Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча, ведения, бросков по кольцу.	1 ч.	
7.	Техника перемещений.	Отрабатывать приёмы перемещений.	1 ч.	
8.	Техника перемещений СФП.	Совершенствовать навыки ходьбы, бега.	1 ч.	
9.	Техника владения мячом.	Отрабатывать приёмы ловли и передачи мяча	1 ч.	
10.	Передача мяча двумя руками от груди.	Совершенствовать навыки передачи мяча двумя руками от груди.	1 ч.	
11.	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола.	Отрабатывать приёмы передачи мяча.	1 ч.	
12.	Передача мяча двумя руками сверху ОФП.	Отрабатывать приёмы передачи мяча.	1 ч.	
13.	Передача мяча одной рукой от плеча.	Совершенствовать приёмы передачи мяча.	1 ч.	
14.	Передача мяча одной рукой сверху(крюком).	Совершенствовать приёмы передачи мяча.	1 ч.	
15.	Передача мяча одной рукой снизу ОФП.	Совершенствовать приёмы передачи мяча.	1 ч.	
16.	Передача мяча одной рукой за спиной.	Совершенствовать приёмы передачи мяча.	1 ч.	
17.	Передача мяча снизу назад.	Отрабатывать приёмы передачи мяча.	1 ч.	
18.	Контроль умений приёмов передачи мяча.	Контроль умений выполнять приёмы передачи мяча.	1 ч.	
19.	Совершенствование ОФП.	Развитие навыков подвижности, ловкости и взаимовыручки.	1 ч.	
20.	Совершенствование СФП.	Совершенствование индивидуальных способностей.	1 ч.	
21.	Игра «Техника безопасности»	Отработка приёмов передачи мяча разными	1 ч.	

		способами.		
22.	Техника ведения мяча.	Совершенствование техники ведения мяча.	1 ч.	
23.	Техника бросков мяча по кольцу.	Совершенствовать навыки бросков по кольцу.	1 ч.	
24.	Бросок одной рукой от плеча с места.	Совершенствовать навыки бросков по кольцу.	1 ч.	
25.	Бросок одной рукой от плеча в движении.	Совершенствовать навыки бросков по кольцу.	1 ч.	
26.	Бросок одной рукой в прыжке.	Отрабатывать навыки игры по изученным правилам.	1 ч.	
27.	Игра «Баскетбол»	Контроль умений по изученным правилам.	1 ч.	
28.	Бросок с 2-х рук ОФП.	Развивать гибкость и силу воли, терпение и выносливость.	1 ч.	
29.	Ведение мяча.	Совершенствовать приёмы игры.	1 ч.	
30.	Техника защиты.	Совершенствовать приёмы защиты.	1 ч.	
31.	Техника перемещений.	Совершенствовать приёмы перемещений.	1 ч.	
32.	Упражнения ОФП.	Развивать физические качества.	1 ч.	
33.	Перехват мяча.	Совершенствовать навыки игры.	1 ч.	
34.	Вырывание мяча. Техника безопасности.	Совершенствование техники овладения мячом.	1 ч.	
35.	Выбивание мяча СФП.	Совершенствование техники выбивания мяча.	1 ч.	
36.	Техника накрывания мяча.	Отработка умений овладения мячом.	1 ч.	
37.	Совершенствование по баскетболу.	Контроль умений техники игры.	1 ч.	
38.	Совершенствование по баскетболу.	Контроль умений техники игры.	1 ч.	
39.	Сочетание приёмов игры в баскетбол.	Совершенствование физических качеств учащихся.	1 ч.	
40.	Технические приёмы баскетболиста.	Изучение теоретического материала.	1 ч.	
41-42	Соревнования по баскетболу между командами.	Совершенствование физических качеств учащихся.	1 ч.	
43.	Упражнения в передвижении СФП.	Отработка двигательных навыков: бег, прыжки на месте толчком 1-2 ногами, остановка	1 ч.	
44.	Упражнения в ловле и передачах мяча. Техника безопасности.	Отрабатывать физические навыки: построение по 3 человека встречными колоннами.	1 ч.	
45.	Совершенствование техники передвижения.	Воспитание культуры правил игры.	1 ч.	

46.	Совершенствование Упражнений в бросках.	Совершенствование физических качеств учащихся.	1 ч.	
47.	Упражнения в ведении ОФП. Техника безопасности.	Отработка навыков построения колонн, обводки препятствий, построения групп.	1 ч.	
48.	Упражнения перемещения защитника.	Совершенствование навыков перемещений (произвольно, в парах).	1 ч.	
49.	Подвижные игры. Техника безопасности.	Закрепление двигательных способностей учащихся.	1 ч.	
50.	Упражнения в овладении мячом СФП.	Совершенствование умений и навыков построения в круг, построение по 3 человека.	1 ч.	
51-52.	Совершенствование по баскетболу.	Совершенствование умений и навыков построения в круг, построение по 3 человека.	1 ч.	
53.	Теоретический материал. условия выполнения упражнений.	Воспитание культуры исполнения отработанных правил.	1 ч.	
54.	Тактика нападения. Волевая подготовка.	Познакомиться с общими требованиями.	1 ч.	
55.	Индивидуальные действия.	Отработка навыков игры.	1 ч.	
56.	Групповые действия.	Отработка навыков игры.	1 ч.	
57.	Правила пересечения.	Совершенствовать навыки игры.	1 ч.	
58.	Тактические комбинации игры СФП.	Отработка комбинаций игры (тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, наведение на 2-х игроков).	1 ч.	
59.	Командные действия. Волевая подготовка. Техника безопасности.	Совершенствование умения стремительного нападения, позиционного нападения.	1 ч.	
60.	Тактика защиты СФП.	Отработка противодействия атакующих.	1 ч.	
61.	Индивидуальные действия.	Укрепление физических способностей.	1 ч.	
62.	Командные действия.	Совершенствование правил игры.	1 ч.	
63.	Игра баскетбол СФП.	Совершенствовать систему смешанной игры.	1 ч.	
64.	Тактика подготовки баскетболистов (теория).	Формировать культуру игры, прививать интерес к физкультуре и спорту.	1 ч.	
65.	Тактика нападения. Игра баскетбол СФП.	Совершенствовать навыки группового взаимодействия в командных действиях.	1 ч.	
66.	Тактика защиты. Игра баскетбол.	Отработка навыков индивидуальных, командных взаимодействий.	1 ч.	
67-68.	Соревнования между командами спортивной секции.	Совершенствование навыков командных взаимодействий.	1 ч.	

Техническое обеспечение спортивной секции

1. Щиты с кольцами-4
2. Жгуты и экспандеры-10
3. Секундомер-1
4. Стойки для обводки-12
5. Гимнастические скамейки-6
6. Гимнастический мостик-1
7. Гимнастические маты-6
8. Скакалки-30
9. Мячи набивные различной массы-30
10. Гантели, гири различной массы-20
11. Мячи баскетбольные-40
12. Насос ручной со штуцером-2
13. Рулетка-1
14. Макет площадки с фишками-2

Список литературы.

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР.- М.: Советский спорт, 2007.-100 с.
2. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие./СПб. ГУФК им.П.Ф.Лесгафта, 2008.-62 с.
3. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие/Е.Р.Яхонтов 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу.- СПб., Изд-во Олимп-СПб, 2007.-134 с.
4. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера.- М:Агенство «ФАИ», 1999.-224 с.: ил.-(серия «Спорт»)
5. Вуден Д. Современный баскетбол: пер.с англ.-М.:ФиС, 1999.-256 с.ил.
6. Гатмен, Билл. Всё о тренировке юного баскетболиста/Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер.с англ.-М.:АСТ:Астрель, 2006.-211 с.ил.
7. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения.-4-издание
8. Методическое пособие: Д.И Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия».-2008 г.