

Департамент образования администрации Города Томска
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА
«ПЕРСПЕКТИВА» Г.ТОМСКА

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ Школы «Перспектива»
И.Е. Сахарова
Приказ от 31.08.23 №361

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
БАСКЕТБОЛ

Целевая группа: учащиеся 5-7-х классов

ТОМСК, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, Просвещение, 2010 г., «Юный баскетболист». Пособие для тренеров. Е.Р. Яхонтова, Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.

Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – базовый. Программа ориентирована на учащихся 11-14 лет (5-7 классы). Планирование рассчитано на 3 часа в неделю, 102 часов в год.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. В возрасте 11-14 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные взаимодействия в нападении и защите.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому.

Цели программы:

1. Содействовать укреплению здоровья детей.
2. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

Задачи программы:

1. Расширение двигательного опыта за счет овладения действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
2. Совершенствование функциональных возможностей организма;
3. Формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
4. Обучение основным элементам игры в баскетбол.

Содержание программы

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. Общая 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.

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
13-14 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
13-14 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	13-14 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
----	---	---	---	---

Таблица оценки тестов

Наименование теста	“5”		“4”		“3”	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
“Змейка” с ведением мяча 2X15 м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
Челночный бег” с ведением мяча 3X10 м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Переда мяча в стену за 30 с	19	18	18	17	17	16

Требования к учащимся после прохождения учебного материала

После прохождения учебного материала учащийся должен:

знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

уметь:

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

демонстрировать:

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

Материально- техническое обеспечение:

- Спортзал (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи – 15 шт;
- Баскетбольный щит с корзиной – 2 шт;
- Набивные мячи – 2 шт;
- Скакалки – 15 шт

Методическое обеспечение и литература.

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М.Портно-ва. - М., 1997.
- Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997,
- Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997.
- Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
- Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.

Календарно-тематическое планирование по баскетболу

№ п/п	Тема урока, занятия	План	Факт	Примечание
1.	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях.			
2.	Стойка игрока.			
3.	Стойка игрока.			
4.	Передвижение в стойке приставными шагами левым и правым боком.			
5.	Повороты на месте.			
6.	Повороты на месте.			
7.	Остановка прыжком.			
8.	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте, в парах			
9.	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте, в парах			
10.	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в движении, в парах и тройках.			
11.	Ловля и передача мяча 2-мя руками в парах и кругу.			
12.	Ловля и передача мяча 2-мя руками в парах и кругу.			
13.	Ловля и передача мяча со сменой мест.			
14.	Передача мяча с отскоком от пола.			
15.	Передача мяча с отскоком от пола.			
16.	Передача одной рукой от плеча.			
17.	Передача одной рукой снизу.			
18.	Передача одной рукой снизу.			
19.	Взаимодействие двух игроков с			

	передачами мяча.			
20.	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча.			
21.	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча.			
22.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.			
23.	Ведение мяча шагом и бегом правой и левой рукой.			
24.	Ведение мяча шагом и бегом правой и левой рукой.			
25.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.			
26.	Ведение мяча с изменением высоты отскока шагом и бегом.			
27.	Ведение мяча с изменением высоты отскока шагом и бегом.			
28.	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек.			
29.	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек и с броском.			
30.	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек и с броском.			
31.	Взаимодействие трех игроков с передачами и ведением мяча.			
32.	Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча.			
33.	Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча.			
34.	Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча.			
35.	Бросок мяча в кольцо 2-мя руками от груди на месте.			
36.	Бросок мяча в кольцо 2-мя руками от груди на месте.			
37.	Бросок мяча в кольцо после ловли.			
38.	Бросок мяча в кольцо после ведения.			
39.	Бросок мяча в кольцо после ведения.			
40.	Бросок мяча в кольцо с заданных точек.			
41.	Бросок мяча в кольцо с заданных точек.			

42.	Бросок мяча в кольцо с заданных точек.			
43.	Бросок мяча в кольцо с разных точек.			
44.	Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов.			
45.	Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов.			
46.	Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов			
47.	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча с места.			
48.	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча с места.			
49.	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ловли.			
50.	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ведения.			
51.	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ведения.			
52.	Штрафной бросок.			
53.	Бросок одной рукой сверху на месте.			
54.	Бросок одной рукой сверху на месте.			
55.	Бросок одной рукой сверху в движении.			
56.	Бросок «крюком».			
57.	Бросок «крюком».			
58.	Бросок от головы в прыжке.			
59.	Разыгрывание спорного мяча.			
60.	Разыгрывание спорного мяча.			
61.	Индивидуальная защита.			
62.	Подбор мяча в защите.			
63.	Подбор мяча в защите.			
64.	Вырывание и выбивание мяча после подбора.			
65.	Вырывание и выбивание мяча после подбора.			

66.	Вырывание и выбивание мяча после подбора.			
67.	Выбивание мяча сзади.			
68.	Добивание мяча в нападении.			
69.	Добивание мяча в нападении.			
70.	Перехваты мяча.			
71.	Накрывание мяча, взятие отскоков от щита (подбор).			
72.	Накрывание мяча, взятие отскоков от щита (подбор).			
73.	Жонглирование мячом.			
74.	Командная защита.			
75.	Командная защита.			
76.	Зонная защита.			
77.	Личная защита.			
78.	Личная защита.			
79.	Смешанная защита.			
80.	Заслоны для игрока с мячом, без мяча.			
81.	Заслоны для игрока с мячом, без мяча.			
82.	Противодействие быстрому прорыву.			
83.	Противодействие центральному игроку.			
84.	Противодействие центральному игроку.			
85.	Защита вблизи корзины.			
86.	Защита при вбрасывании мяча.			
87.	Защита при вбрасывании мяча.			
88.	Нападение против личной защиты.			
89.	Нападение против зонной защиты.			
90.	Нападение против зонной защиты.			

91.	Взаимодействие при вбрасывании мяча из-за боковой линии.			
92.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>.			
93.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>.			
94.	Выполнение конкретных задач в процессе учебно- тренировочной игры.			
95.	Контроль, разбор выполненного задания или его элементов.			
96.	Контроль, разбор выполненного задания или его элементов.			
97.	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.			
98.	Судейство.			
99.	Судейство.			
100.	Учебная игра.			
101.	Товарищеская встреча.			
102.	Товарищеская встреча.			