

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Балтасинская гимназия»
Балтасинского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»
на заседании
педагогического совета
протокол №1
от 23 августа 2024г.

«Согласовано»
зам. директора по ВР
 /Р.В. Шакирова



«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Балтасинская гимназия»
/А.Р.Миннемуллин/
приказ № 211 от 23 августа 2024г

Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей деятельности
физкультурно-спортивного направления
«Баскетбол»
Возраст детей: 13-15 лет

Составитель: Халимов Марат Мударисович
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

2024-2025 учебный год

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. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть баскетбол.

Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – базовый. Программа ориентирована на учащихся 14-15 лет (7-8 классы). Планирование рассчитано на 4 часа в неделю, 136 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 11-13 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.
3. Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. **Цель программы** – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Задачи программы :

1. Укрепление здоровья;
2. Содействие правильному физическому развитию;
3. Приобретение необходимых теоретических знаний;
4. Владение основными приемами техники и тактики игры;
5. Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
6. Привитие ученикам организаторских навыков;
7. Повышение специальной, физической, тактической подготовки;
8. Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

Планируемые результаты

личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности..**метапредметные результаты** — освоенные обучающимися УУД (познавательные, регулятивные и коммуникативные)

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
Знания о физической культуре	
Личностные, коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Личностные, коммуникативные, регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> • использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.
Физическое совершенствование	
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня

Планируемые образовательные результаты программы:

Предметные

Обучить теоретическим основам баскетбола.

Обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, ведению мяча, броскам в корзину.

Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.

Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Метапредметные

Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

Развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата.

Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.

Личностные

Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (баскетболом).

Формирование здорового образа жизни.

Воспитание умения действовать в команде.

Формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия.

Ожидаемые результаты:

К концу первого года дети должны:

Знать

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков края и России;
- знать простейшие правила игры.

Уметь

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.

К концу второго года обучения:

Знать

- правила личной гигиены;
- следить за выступлением команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

Уметь

- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Содержание изучаемого курса

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

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, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 5–11-х классов представлено в примерном учебном плане.

№	Разделы, темы	Рабочая программа		
		всего	теория	практика
1.	Развитие баскетбола в России	2	2	-
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	50	2	48
4.	Основы техники и тактики игры	50	2	48
5.	Контрольные игры и соревнования	16	-	16
6.	Тестирование	16	-	16
Итого:		136	8	128

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 занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

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

скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Выбивание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Методы и формы обучения

Словесные методы:

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы:

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

Практические методы:

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Формы обучения:

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

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.

**Учебно-тематический план
«Баскетбол» 136 часов.**

№	Тема	Кол-во занятий	Дата	
			план	факт
1.	Развитие баскетбола в России	2		
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2		
3	Общая и специальная физическая подготовка			
4	Единая спортивная классификация.. ОФП	2		
5	Совершенствование техники передвижения при нападении.	2		
6	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	2		
7	Контрольные испытания. Учебная игра.	2		
8	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	2		
9	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	2		
10	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	2		
11	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	2		

12	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	2		
13	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	2		
14	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	2		
15	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	2		
16	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	2		
17	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	2		
18	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	2		
29	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	2		
20	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	2		
21	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	2		
22	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	2		
23	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	2		
24	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	2		
25	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	2		
26	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	2		
27	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	2		
28	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	2		
29	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	2		
30	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	2		
31	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	2		

32	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	2		
33	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	2		
34	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	2		
35	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	2		
36	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	2		
37	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	2		
38	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2		
39	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	2		
40	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	2		
41	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	2		
42	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	2		
43	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	2		
44	Контрольные испытания. Учебная игра.	2		
45	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	2		
46	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	2		
47	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	2		
48	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	2		
49	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	2		
50	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	2		
51	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	2		
52	Техническая подготовка юного спортсмена.	2		

	ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.			
53	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	2		
54	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2		
55	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	2		
56	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	2		
57	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	2		
58	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	2		
59	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	2		
60	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	2		
61	Совершенствование техники ведения мяча.	2		
62	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	2		
63	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	2		
64	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	2		
65	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	2		
66	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	2		
67	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	2		
68	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2		
	Итого:	136		

Материально-техническое обеспечение

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Скакалки
6. Гимнастические маты
7. Мячи баскетбольные
8. Гантели различной массы
9. Насос ручной со штурцером.

Дополнительные обобщающие материалы

Литература для учителя:

Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.

Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.

Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.

Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка

Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин

Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.

Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год

Интернет – ресурсы

Сеть творческих учителей www.it-n.ru

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть

творческих учителей,

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура)

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru>

Учительский портал.

<http://ballplay.narod.ru>

Персональный сайт

Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации **по методике подготовки баскетболистов.**

<http://www.kes-basket.ru/>

Школьная баскетбольная лига.

Литература для учащихся:

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! _ М.:Просвещение.2004

Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011

Виленский М.Я.; Туревский И.М. ; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение,
2011