

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1» г. Емвы

Принято на заседании школьного
методического объединения
учителей физкультуры
«31» августа 2022г.

Приказ № 285 от 30.11.2021 года
Директор МБОУ «СОШ №1» г. Емвы:
В. В. Байков



«19» сентября 2022 г.

**Рабочая программа спортивного клуба
"Баскетбол"**

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями и концепцией
физического воспитания на основе рабочей программы по
физической культуре с 5-9, 10-11.

Автор разработки – учитель физической культуры
Морозов Евгений Александрович

Емва 2022

Пояснительная записка школьного спортивного клуба

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения 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, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. 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 баскетболе необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового

противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия.

Цели:

1. Обеспечить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов.
2. Содействовать укреплению здоровья детей.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

Задачи работы клуба:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- обучить основным элементам игры в баскетбол.

Содержание программы.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки).

На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники

безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. 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.

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
 - 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, канат).
 - 1.2. Подвижные игры.
 - 1.3. Эстафеты.
 - 1.4. Полосы препятствий.

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.

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.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Кол-во часов
Раздел 1. Основы знаний		
1	Введение. История возникновения баскетбола.	1
Раздел 2. Специальная техническая подготовка		
Тема 1. Овладение техникой ловли и передачи мяча		
2	Баскетбольная стойка, передача мяча	3
3	Ловля двумя руками, остановка в два шага	3
4	Ловля двумя руками (на месте-шагом -бегом) Передача мяча от груди	3
5	Эстафета с изучением элементов. Ведение мяча. Передачи от груди двумя руками. Подвижные игры	3
6	Ловля и передача в парах и в движении	3
7	Бросок одной от плеча с места	3
8	Защитная стойка. Ведение - остановка	3
9	Остановка в два шага. Сочетание	3
10	Броски от груди двумя руками	3
11	Повторение приемов в сочетаниях. Ведение-остановка, броски по кольцу	3
12	Учебная игра в 1 корзину. Ведение-остановка	3
13	Ловля и передача в парах, тройках на месте и в движении. Подвижные игры	3
14	ОФП	3
15	ОФП	3
16	Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол	3
17	Спец. Подготовка	3
Тема 2. Овладение техникой бросков мяча.		
18	Броски одной рукой от плеча с места и в движении	3
19	Бросок мяча после ловли и ведения	3
20	Занятия ОФП. Учебная игра.	3
21	Баскетбол при игре в одну корзину (2х2)	3
22	Подвижные игры с мячом.	3
23	Баскетбол при игре в одну корзину (3х3)	3
24	Тактика свободного нападения	3
25	Рывок по прямой - ловля - остановка в два шага - передача двумя руками от груди.	3
26	Выход - ловля в движении с остановкой, бросок в корзину, двумя руками от груди.	3
27	Выход - ловля в движении с остановкой, бег по	3

	дуге.	
28	Позиционное нападение (5:0) без смены мест	3
29	Нападение через заслон	3
30	Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол	3
31	Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол	3

32	Штрафной бросок и его выполнение. Правила и обязанности игроков	3
Тема 3. Закрепление техники и развитие координационных способностей		
33	Передача мяча отскоком от пола, броски одной от плеча. Мини баскетбол	3
34	Передача мяча от плеча одной рукой. Штрафной бросок. Сочетание приемов.	3
35	Ловля мяча-ведение, бросок с близкого расстояния. Уч. Игра	3
36	Способы держания игроков без мяча и с мячом, выбор места для пол. мяча	3
37	Уч. игра с заданиями. Подвижные игры	3
38	Уч. игра с заданиями. Подвижные игры	3
39	Обучение судейству	3
40	Уч. игра по упр. правилам	3
41	Ловля мяча в прыжке, ловля мяча при отскоке от щита	3
Раздел 3. Специальная подготовка тактическая		
Тема 4. Тактическая подготовка.		
42	Совершен. точности бросков. Соч. изученных приемов.	3
43	Совершен. точности бросков. Уч. игра.	3
44	Спец. Подготовка	3
45	Ловля мяча в прыжке, ловля мяча при отскока от щита.	3
46	Совершенствование точности бросков. Соч. изученных приемов	3
47	Тактика свободного нападения.	3
48	Совершенствование точности бросков. Уч.игра с заданиями.	3
49	Жесты судей	3
50	Совершенствование точности бросков. Учебная игра (судят сами)	3
51	Штрафной бросок. Бросок мяча после ловли и ведение.	3
52	Ведение с изменением высоты отскока.	3
53	Передача мяча со сменой мест в движении	3
Раздел 4. ОФП		
Тема 5. Развитие скоростно-силовых способностей		
54	Специально прыжковые упражнения	3
55	Специально беговые упражнения	3
56	Парно и групповые упражнения	3
57	Акробатические упражнения	3
58	Подвижные игры	3
59	Подвижные игры	3
60	Специально прыжковые упражнения	3
61	Специально беговые упражнения	3
62	Парно и групповые упражнения	3

63	Подвижные игры	3
Раздел 5. Соревнования		6
Тема 6. Соревнования.		
64	Мини баскетбол	3
65	Мини баскетбол	3
66	Стритбол	3
67	Соревнования по баскетболу	3
68	Стритбол	3
69	Соревнования по баскетболу	

№	Тема	Кол-во часов
70	Эстафета с изучением элементов. Ведение мяча. Передачи от груди двумя руками. Подвижные игры	3
71	Ловля и передача в парах и в движении	3
72	Бросок одной от плеча с места	3
73	Защитная стойка. Ведение - остановка	3
74	Остановка в два шага. Сочетание	3
75	Броски от груди двумя руками	3
76	Повторение приемов в сочетаниях. Ведение-остановка, броски по кольцу	3
77	Учебная игра в 1 корзину. Ведение-остановка	3
78	Ловля и передача в парах, тройках на месте и в движении. Подвижные игры	3
79	ОФП	3
80	ОФП	3
81	Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол	3
82	Спец. Подготовка	3
83	Броски одной рукой от плеча с места и в движении	3
84	Бросок мяча после ловли и ведения	3
85	Занятия ОФП. Учебная игра.	3
86	Баскетбол при игре в одну корзину (2х2)	3
87	Подвижные игры с мячом.	2
88	Баскетбол при игре в одну корзину (3х3)	2
89	Тактика свободного нападения	2
90	Рывок по прямой - ловля - остановка в два шага - передача двумя руками от груди.	2
91	Выход - ловля в движении с остановкой, бросок в корзину, двумя руками от груди.	2
92	Выход - ловля в движении с остановкой, бег по дуге.	2

93	Позиционное нападение (5:0) без смены мест	2
94- 98	Нападение через заслон	2
99- 108	Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол	1

Список использованной литературы:

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, N3
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
6. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
7. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
8. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.
9. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.