

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШАХТЁРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №14»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического
совета МБОУ "Шахтёрская
СШ №14"
Протокол от 29.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
"Шахтёрская СШ №14"
Т.В. Гетьманцева
Приказ от 29.08.2023 № _____



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
кружка « Баскетбол »

(для 7-9 классов)

на 2023-2024 учебный год

Составитель рабочей программы:
Сницкая З.В.

Шахтёрск, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа кружка « Баскетбол » для 7-9 классов на 2023-2024 учебный год разработана на основе авторской дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол » (Перекрест А.Л., 2023г.) .

Рабочая программа кружка «Баскетбол » содержит следующие разделы:

1. Планируемые результаты
2. Содержание
3. Учебно-тематический план
4. Календарно-тематическое планирование
5. Методическое обеспечение программы

Цель программы : удовлетворение потребности обучающихся в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация теоретических знаний и практических умений и навыков игры в баскетбол, создание условий для развития физических, личностных качеств, овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся.

Задачи программы:

Образовательные: дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры – баскетбол; научить правильно регулировать свою физическую нагрузку; формировать инструкторские навыки и умение самостоятельно заниматься баскетболом.

Развивающие: развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость; развивать двигательные способности посредством занятий баскетболом; формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга;

Воспитательные: способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности; воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность; способствовать пропаганде здорового образа жизни, снижению преступности среди подростков, проведению профилактики наркологической зависимости, табакокурения и алкоголизма.

Программа имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Актуальность программы заключается в ее направленности на развитие у детей и подростков мотивации к физическому развитию и совершенствованию, обеспечении эмоционального благополучия, психического здоровья обучающихся, формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности.

Программа способствует удовлетворению потребностей в движении, поддержанию функциональности организма, помогает решить проблему гиподинамии, характеризующую современных подростков.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что баскетбол как вид спортивной игры является эффективным средством физического воспитания и всестороннего физического развития личности. Реализация программы позволяет решить проблему занятости свободного времени у детей и подростков, пробуждает интерес к деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности обучающимся, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Обучение по программе «Баскетбол» стимулирует обучающихся к дальнейшему совершенствованию своей физической и интеллектуальной сферы.

К основным принципам и особенностям реализации программы относятся:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, возраста, двигательной подготовленности;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
- осуществление психологической подготовки обучающихся, формирование целеустремленности, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости,
- обеспечение мер безопасности занятий.

Программа рассчитана на учащихся 7-9 классов. Продолжительность обучения 1 год. Занятие проводится 1 раз в неделю в течение года, 34 часа.

Формы организации занятий: основные формы организации обучения: командная, малыми группами, индивидуальная. Основные формы проведения занятий: учебно-тренировочные занятия, соревнования, спортивные конкурсы, просмотры соревнований, тестирование.

Методы обучения:

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует объяснение, рассказ, учебные команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнений, элементов техники игры, тактических приемов на практике.

Практические методы: метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.

Главным из названных является *метод упражнений*, который предусматривает многократные повторения движений, необходимых для полноценного усвоения технических элементов игры баскетбол.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: по частям; в целом. *Игровой и соревновательный методы* применяются после того, как у обучающихся сформировались определенные игровые умения и навыки. *Метод круговой тренировки* предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

Основные способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный.

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Обучающиеся будут знать:

- историю возникновения и развития игры «Баскетбол»;
- правила игры в баскетбол, а также актуальные, вступившие в силу изменения в них, жесты и механику судей баскетбольного матча;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила составления последовательности упражнений для самостоятельных занятий по баскетболу;
- приемы индивидуальных тактических действий в защите;
- приемы индивидуальных и групповых тактических действий в нападении;
- правила техники безопасности и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

- правила проведения спортивных соревнований по баскетболу;
- какую пользу приносят систематические занятия баскетболом для укрепления здоровья и повышения функциональных возможностей организма

Обучающиеся будут уметь:

- проводить общую и специальную разминку;
 - применять основы техники спортивной игры «Баскетбол» в двусторонней игре:
- выполнять разновидности ведения мяча, передачи мяча в парах, тройках, на месте, в движении, в движении без смены мест и со сменой мест;
- выполнять броски мяча в кольцо с места, штрафные броски, броски мяча в кольцо в движении после ведения, после передачи, технику «двойного шага»;
 - использовать навыки судейства, организации занятий по баскетболу на практике;
 - составлять последовательность упражнений для самостоятельных занятий по баскетболу;
 - использовать основные приемы тактики игры «Баскетбол» на практике;
 - использовать навыки общения в коллективе;
 - будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга;
 - владеть инструкторскими навыками организации и проведения спортивных соревнований по баскетболу.

Обучающиеся разовьют следующие качества:

- улучшат быстроту движений, силу, ловкость, гибкость, общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Формы подведения итогов:

- участие в спортивных соревнованиях, конкурсах;
- участие в матчевых встречах, товарищеских играх с командами аналогичного возраста других учебных заведений;
- участие в соревнованиях школьного, районного и городского масштабов.

Подведение итогов по результатам освоения программы происходит в форме промежуточной (полугодовой) и итоговой (контрольной) аттестации, по результатам выступления в соревнованиях различного уровня.

Главным показателем успешности освоения программы является результативность участия в официальных соревнованиях различного уровня и товарищеских встречах с различными баскетбольными командами.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие. Теоретическая подготовка - 3 час

Физическая культура и спорт в Российской Федерации

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан Донецкой Народной Республики в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития баскетбола

История возникновения и развития баскетбола в мире. История развития баскетбола в России. Достижения баскетболистов России на мировой арене. **Гигиенические знания, умения и навыки**

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Правила поведения и техника безопасности на занятиях по баскетболу. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Закаливание организма спортсмена.

Правила техники безопасности.

2. Техника нападения

2.1. Техника передвижения – 2 часа.

Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии; одна нога выдвинута вперед). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Передвижения приставными шагами (лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед). Бег вокруг площадки с ускорениями и замедлениями на определенных участках чередования спокойного бега с ускорениями по сигналам. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги. Прыжки толчком одной ноги на месте и в движении. Прыжки с короткого разбега. Прыжки вверх с поворотом от 90 до 360°. Остановка в ходьбе. Остановка прыжком. Остановка двумя ногами. Остановки в быстром беге. Сочетание способов передвижения. Сочетание остановок с поворотами и прыжками. Повороты стоя на месте (вперед, назад). Повороты в сочетании с передвижениями и остановками. Повороты с одновременным движением рук (вперед, вверх, в стороны). Сочетание способов передвижения с техническими приемами.

2.2. Техника владения мячом – 2 часа.

Держание мяча обеими руками. Ловля мяча стоя на месте. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ловля низко летящего мяча. Ловля катящегося мяча двумя руками и одной рукой. Ловля мяча в прыжке. Ловля одной рукой высоко летящего мяча. Ловля мяча одной рукой с низкого отскока. Ловля мяча при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Ловля перечисленными способами медленно летящего мяча, ловля мяча, летящего со средней скоростью. Ловля мяча одной рукой и двумя руками при встречном движении. Ловля мяча в сочетании с остановками, поворотами.

Передачи мяча двумя руками сверху. Передачи мяча одной рукой от плеча, передачи двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола, передачи двумя руками снизу. Передачи мяча в парах, стоя на месте (ближние и средние по расстоянию: 2,5 – 5 м). Передачи мяча в парах с перемещением приставными шагами (двумя руками от груди, двумя и одной рукой от пола). Передачи мяча в тройках в движении. Передачи мяча игроку, убежавшему "в отрыв" (длинная передача в сторону боковой линии). Встречные передачи в движении (в колоннах). Скрытые передачи. Передача одной рукой снизу-назад, одной рукой из-за спины, при движении в парах с последующим броском в корзину. Использование различных исходных положений при передачах (стоя на согнутых, полусогнутых, прямых ногах).

Ведение мяча с высоким отскоком на месте. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока без зрительного контроля. Ведение мяча с обводкой препятствий. Ведение мяча с переводом на другую руку. Ведение мяча с синхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам и с сопровождением. Ведение мяча в круге (умение укрывать мяч при ведении). Ведение с передачей мяча по сигналу. Ведение мяча в сочетании с остановками и поворотами. Финт на бросок-проход с ведением, передача партнеру. Финт на бросок со средней дистанции и проход к щиту. Ведение мяча с переводом за спиной.

Броски мяча с места. Бросок мяча одной рукой от плеча, от головы. Броски мяча одной рукой от плеча с вращением мяча. Броски одной рукой снизу и двумя руками от груди с отскоком от щита. Броски без отскока от щита. Броски мяча перечисленными способами с близкого расстояния. Броски мяча под углом к щиту. Броски в прыжке после ведения. Броски со средних и дальних дистанций. Броски мяча с последующим движением за броском, добивание мяча. Броски мяча перечисленными способами после ведения, с сопротивлением защитника. Штрафные броски (соревнования на точность и количество попаданий). Сочетание приемов (передача-ведение-бросок). Броски с точек. Обманные движения (финты). Финт на проход-проход. Финт на бросок-передача.

3. Техника защиты

3.1. Техника передвижения- 2 час.

Стойка. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Стойка защитника со ступнями ног на одной линии. Положение рук. Ходьба, бег,

перемещаясь лицом вперед, спиной вперед, боком, прыжками в сочетании с бегом, остановками и поворотами. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Сочетание способов передвижений с остановками. Передвижения в защитной стойке по сигналам. Сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

3.2. Техника овладения мячом – 2 час.

Вырывание и выбивание мяча. Захват мяча вырывание. Вырывание и выбивание мяча у игрока, стоящего на месте. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Перехват мяча при передаче. Перехват передачи, выполненной поперек поля, неподвижно стоящим нападающим. Перехват передачи, выполненной вдоль поля неподвижно стоящим нападающим. Выбивание мяча при преследовании противника. Ложные движения защитника для вынуждения нападающих к неточной передаче. Перехват мяча с выходом сбоку, из-за спины. Накрывание мяча при броске с места. Отбивание мяча при броске с места. Отбивание мяча при броске в прыжке. Накрывание и отбивание мяча при броске в движении. Преграждение пути нападающему и овладение мячом, отскочившем от щита или кольца. Сочетание способов передвижений в защите с выбиванием, вырыванием, перехватом, отбиванием и овладением мяча, отскочившего от своего щита или кольца. Ловля в прыжке в движении двумя руками и одной рукой мячей, отскочивших от щита.

4. Тактическая подготовка

4.1. Тактика нападения. Индивидуальные действия - 1 час

Действия без мяча:

1. Выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости перемещения. Применение сочетаний изученных способов передвижений с целью освобождения от опеки защитника.
2. Выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом, в сторону от партнера с мячом.
3. Применение изученных способов передвижения в сочетании с финтами для выхода на свободное место в условиях прессинга.
4. Выбор места для действий в передней и задней линиях нападения.

5. Выбор позиции и момента для получения мяча в области 3-х секундной зоны.

Действия с мячом:

1. Применение изученных способов ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Применение поворотов с целью укрывания мяча от противника.

2. Выбор способа ловли мяча с учетом последующих действий.

3. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления. Определение способа и момента, для выполнения передачи в зависимости от действий партнера, нападающего и защитника, игроками передней и задней линий нападения между собой.

4. Определение игровой ситуации, целесообразной для применения ведения мяча, и выбор направления ведения мяча.

5. Выбор способа выполнения броска мяча в корзину (из числа изученных) в зависимости от места расположения игрока по отношению к кольцу и от способа перемещения.

6. Выбор времени и способа применения ведения мяча для прохода к корзине с целью отвлечения противника.

7. Выбор времени и способа бросков мяча в корзину в зависимости от места расположения защитника.

8. Применение сочетаний изученных приемов техники в игровых ситуациях.

4.2. Тактика нападения. Групповые действия- 2 час

1. Взаимодействие двух игроков "Передай мяч и выходи".

2. Использование взаимодействий двух игроков "Передай мяч и выходи" и заслон между игроками передней и задней линий нападения, а также в условиях личного прессинга.

3. Взаимодействие двух игроков с наведением.

4. Взаимодействие трех игроков "треугольника".

5. Взаимодействие трех игроков "тройка".

6. Применение изученных взаимодействий двух и трех игроков в условиях нападения против зонной, смешанной систем защиты и системы личного прессинга с учетом выполняемых игровых функций.

4.3. Тактика нападения. Командные действия- 3 часа.

1. Организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия "передай мяч и выходи" и "треугольник".

2. Распределение обязанностей и организация действий защитников и нападающих при позиционном нападении и нападении быстрым прорывом.

3. Позиционное нападение с применением изученных взаимодействий против концентрированной личной защиты и личного прессинга.

4. Нападение против смешанной системы защиты (4-1)

5. Применение комбинаций при введении мяча в игру из-за боковых линий, розыгрыше спорного мяча, выполнении штрафных бросков

6. Нападение против зонной системы защиты 1-2-2 и 1-3-1.

7. Нападение против смешанной системы защиты 3-2.

5. Тактика защиты

5. 1. Тактика защиты. Индивидуальные действия -1 час.

1. Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча.

2. Выбор места и противодействие получению мяча в области трехсекундной зоны.

3. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке.

4. Выбор и применение изученных способов передвижений и их сочетаний в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего.

5. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.

6. Выбор позиции для опеки игрока в условиях применения личного прессинга.
7. Выбор места, способов противодействия при применении смешанной системы защиты.
8. Выбор позиции для опеки нападающих (у лицевой линии, на близком расстоянии от корзины) в зависимости от места нахождения игрока с мячом.
9. Выбор способа противодействия проходу под щит с ведением мяча.
10. Выбор момента и применение вырывания и выбивания мяча из рук игрока, перехватов мяча.
11. Действия одного защитника против двух нападающих.

5.2. Тактика защиты. Групповые действия – 2 часа.

1. Взаимодействие двух защитников (подстраховка)
2. Применение взаимодействия, подстраховка при проходе игрока под щит с ведением.
3. Противодействие взаимодействиям двух и трех игроков в нападении (наведением и «тройка»).
4. Групповой отбор мяча в процессе применения системы личного прессинга.
5. Групповые взаимодействия в рамках смешанной системы защиты 4-1.
6. Групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, развитии и завершении).
7. Применение изученных групповых взаимодействий в условиях зонной и смешанной систем защиты и системе личного прессинга с учетом выполняемых функций.

5.3. Тактика защиты. Командные действия – 3 часа.

1. Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков для опеки). Личная система защиты на своей половине поля.
2. Организация действий при борьбе за отскочивший от щита мяч.

3. Организация действий при противодействии быстрому прорыву.
4. Применение системы личного прессинга в сочетании с концентрированной личной защитой в процессе игры (смена вариантов осуществляется после пробития штрафного броска, введения мяча в игру из-за боковой линии, забитого мяча, замены, минутного перерыва и других пауз в игре).
5. Смешанная система защиты 4-1.
6. Организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва.
7. Противодействие применению комбинаций.
8. Применение зонной системы защиты (1-2-2 и 1-3-1).
9. Применение смешанной системы защиты (три в зоне, два лично).
10. Переход от одних систем защиты к другим в ходе встречи.

6. Интегральная подготовка – 3 часа.

1. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.
2. Чередование подготовительных, подводящих упражнений с упражнениями в выполнении технических приемов.
3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств в различных движениях, чередующихся между собой (прыжковые упражнения, упражнения в метаниях и т.д.).
4. Многократное выполнение упражнений по технике с повышенной интенсивностью с целью развития специальных физических качеств.
5. Выполнение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты в различных сочетаниях.
6. Чередование упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых качеств с изученными способами перемещений.
7. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений для развития специальных качеств в сочетании с техническими приемами.

8. Сочетание упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, с упражнениями в ловле и передачах мяча изученными способами, остановками, поворотами.
9. Многократное повторение изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в защите и нападении без сопротивления и с сопротивлением.
10. Эстафеты, основанные на выполнении приемов техники баскетбола в различных сочетаниях.
11. Игры, подводящие к баскетболу: «Мяч капитану», «Борьба за мяч», «10 передач»
12. Учебные игры по правилам мини-баскетбола.
13. Выполнение изученных приемов техники и способов их применения в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, в защите и нападении).
14. Упражнения в выполнении приемов техники перемещений в сочетании с приемами техники владения мячом длительное время.
15. Учебные игры с применением изученных приемов техники и тактических действий способствующие совершенствованию выполнения технических приемов и воспитанию специальных физических качеств в единстве.
16. Учебные игры с включением заданий по технике и тактике, направленные на выбор действий в защите и нападении в зависимости от сложившейся игровой обстановки.

7. Физическая подготовка

7.1. Общая физическая подготовка – 4 часа.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и

разгибание рук, круговые движения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в коленных, тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.д.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; разновидности прыжков на месте и с продвижением.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, круговые движения, повороты головы; наклоны туловища, круговые движения туловищем, повороты туловища, поднимания прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с отягощением собственного веса: подтягивание в висе на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 м. до 100 м. со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до максимальной амплитуды движения, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, наклоны и

повороты туловища с различными положениями предмета (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты». Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя – тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнение типа «полоса препятствий»: с лазанием и перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (трех, четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной скоростью на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции. Дозированный бег по пересеченной местности от 5 мин. до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Марш-бросок.

7.2. Специальная физическая подготовка – 3 часа.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 5 до 40 м. из различных исходных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Рывки по зрительно-воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом на 360°). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с

последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на ногах, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами об пол, продвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2 – 3 метра.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях

с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

8. Участие в соревнованиях - 2 часа.

Организация участия в соревнованиях разных уровней: городских, районных, региональных

9. Итоговое занятие. Прием контрольных нормативов – 2 часа.

Определение уровня технической подготовки обучающихся в соответствии с установленными контрольными нормативами

IV. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название темы занятий	Количество часов		
		Теор	Прак	Всего
1.	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	3	-	3
2.	Техника нападения	-	-	-
2.1	Техника передвижения	-	2	2
2.2	Техника владения мячом	-	2	2
3.	Техника защиты	-	-	-
3.1	Техника передвижения	-	2	2
3.2	Техника владения мячом	-	2	2
4.	Тактическая подготовка	-	-	-
4.1	Тактика нападения. Индивидуальные действия	-	1	1
4.2	Тактика нападения. Групповые действия	-	2	2
4.3	Тактика нападения. Командные действия	-	3	3
5.	Тактика защиты	-	-	-
5.1	Тактика защиты. Индивидуальные действия	-	1	1
5.2	Тактика защиты. Групповые действия	-	2	2
5.3	Тактика защиты. Командные действия	-	3	3
6.	Интегральная подготовка	-	3	3
7.	Физическая подготовка	-	-	-
7.1	Общая физическая подготовка	-	4	4
7.2	Специальная физическая подготовка	-	3	3
8.	Участие в соревнованиях	-	2	2

9.	Итоговое занятие. Прием контрольных нормативов	-	2	2
	Всего:	3	34	37

V. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Дата проведения		Примечание
		по плану	по факту	
Тема 1. Теоретическая подготовка (3 часа)				
1	<i>Инструктаж по ТБ Инструкция №73</i> Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан Донецкой Народной Республики в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.	07.09		
2	История возникновения и развития баскетбола в мире. История развития баскетбола в России. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви	14.09		
3	Правила поведения и техника безопасности на занятиях по баскетболу. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Закаливание организма спортсмена. Правила техники безопасности	21.09		
Тема 2. Техника нападения (4 часа)				

4	Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии; одна нога выдвинута вперед). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Передвижения приставными шагами (лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед). Прыжки толчком одной ноги на месте и в движении.	28.09		
5	Остановка в ходьбе. Остановка прыжком. Остановка двумя ногами. Сочетание остановок с поворотами и прыжками. Повороты в сочетании с передвижениями и остановками. Сочетание способов передвижения с техническими приемами.	05.10		
6	Держание мяча обеими руками. Ловля мяча стоя на месте. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с обводкой препятствий. Ведение мяча с переводом на другую руку. Эстафеты с ведением мяча.	12.10		
7	Ведение мяча с синхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Штрафные броски. Обманные движения (финты).	19.10		
Тема 3. Техника защиты (4 часа)				
8	Стойка. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Стойка защитника со ступнями ног на одной линии. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Сочетание способов передвижений с остановками. Учебная игра	26.10		
9	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча при передаче. Выбивание мяча при преследовании противника. Накрывание мяча при броске с места. Учебная игра.	02.11		
10	Отбивание мяча при броске с места. Отбивание мяча при броске в прыжке. мяча при броске с	09.11		

	места. Учебная игра.			
11	Сочетание способов передвижений в защите с выбиванием, вырыванием, перехватом, отбиванием и овладением мяча, отскочившего от своего щита или кольца. Ловля в прыжке в движении двумя руками и одной рукой мячей, отскочивших от щита. Учебная игра.	16.11		
Тема 4. Тактическая подготовка (12 часов)				
12	Тактика нападения. Выбор места для действий в передней и задней линиях нападения. Выбор позиции и момента для получения мяча в области 3-х секундной зоны. Учебная игра.	23.11		
13	Взаимодействие двух игроков "Передай мяч и выходи". Использование взаимодействий двух игроков "Передай мяч и выходи" и заслон между игроками передней и задней линий нападения, а также в условиях личного прессинга. Учебная игра.	30.11		
14	Взаимодействие трех игроков "тройка". Применение изученных взаимодействий двух и трех игроков в условиях нападения против зонной, смешанной систем защиты и системы личного прессинга с учетом выполняемых игровых функций. Учебная игра	07.12		
15	Распределение обязанностей и организация действий защитников и нападающих при позиционном нападении и нападении быстрым прорывом. Позиционное нападение с применением изученных взаимодействий против концентрированной личной защиты и личного прессинга. Учебная игра	14.12		
16	Нападение против смешанной системы защиты (4-1) Применение комбинаций при введении мяча в игру из-за боковых линий, розыгрыше	21.12		

	спорного мяча, выполнении штрафных бросков. Учебная игра			
17	Нападение против зонной системы защиты 1-2-2 и 1-3-1. Нападение против смешанной системы защиты 3-2. Учебная игра	28.12		
18	Тактика защиты. Выбор места и противодействие получению мяча в области трехсекундной зоны. Применение вырывания и выбивания мяча из рук игрока, перехватов мяча. Учебная игра	11.01		
19	Взаимодействие двух защитников (подстраховка) Применение взаимодействия, подстраховка при проходе игрока под щит с ведением. Противодействие взаимодействиям двух и трех игроков в нападении (наведением и «тройка»).	18.01		
20	Групповые взаимодействия в рамках смешанной системы защиты 4-1. Применение изученных групповых взаимодействий в условиях зонной и смешанной систем защиты и системе личного прессинга с учетом выполняемых функций	25.01		
21	Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков для опеки). Личная система защиты на своей половине поля. Организация действий при противодействии быстрому прорыву. Учебная игра.	01.02		
22	Смешанная система защиты 4-1. Организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва. Учебная игра.	08.02		
23	Применение зонной системы защиты (1-2-2 и 1-3-1). Применение смешанной системы защиты (три в зоне, два лично). Учебная игра.	15.02		

Тема 5. Интегральная подготовка (3 часа)				
24	Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений. Чередование подготовительных, подводящих упражнений с упражнениями в выполнении технических приемов. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств в различных движениях, чередующихся между собой (прыжковые упражнения, упражнения в метаниях и т.д.).	22.02		
25	Многократное выполнение упражнений по технике с повышенной интенсивностью с целью развития специальных физических качеств. Выполнение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты в различных сочетаниях	29.02		
26	Эстафеты, основанные на выполнении приемов техники баскетбола в различных сочетаниях.	07.03		
Тема 6. Физическая подготовка (7 часов)				
27	ОФП. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.	14.03		
28	Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Упражнения для рук и плечевого пояса.	21.03		
29	ОФП. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения с отягощением собственного веса.	28.03		
30	Подтягивание в висе на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах.	04.03		

31	СФП. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 5 до 40 м. из различных исходных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Игры- эстафеты	11.04		
32	СФП. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.	18.04		
33	Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Игры- эстафеты.	25.04		
Тема 7. Участие в соревнованиях (2 часа)				
34	Организация участия в матчевых встречах с командами других школ	02.05		
35	Организация участия в городских соревнованиях	16.05		
Тема 8. Итоговое занятие (2 часа)				
36	Прием контрольных нормативов.	23.05		
37	Прием контрольных нормативов.	30.05		

VI. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Литература

1. Байгулов, Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа) / Ю.П. Байгулов // М., Просвещение, 1982 г.
2. Байгулов, Ю. П. Мостки к мастерству. / Ю.П. Байгулов // - Спортивные игры, 1974, №4
3. Байгулов, Ю. П. Атакует чемпион мира./ Ю.П. Байгулов, Г.А. Аверин // - Спортивные игры, 1973, N3
4. Башкин, С.Г. Уроки по баскетболу /С.Г. Башкин // - Москва, «Физкультура и спорт», 1966 г.
5. Давыдов, М.А.. Судейство в баскетболе /М.А. Давыдов//- Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
6. Лях, В.И. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособие для учителя/ В.И. Лях, Г.Б. Мейксон // - Москва, «Просвещение», 2002 г.
7. Яхонтова, Е.Р. Юный баскетболист: пособие для тренеров./ Е.Р. Яхонтова// - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.

Интернет – ресурсы.

www.it-n.ru Сеть творческих учителей

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

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал

<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт Скиндера Александра Васильевича

<http://www.offsport.ru>

Прошито, пронумеровано,
скреплено печатью

23 (двадцать
три) страниц

Директор МОУ
«Шахтерская СШ №14»

 Т.В.Гетьманцева

