



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

**муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
г. Шахты Ростовской области**

«Средняя общеобразовательная школа №12»

346519, г. Шахты Ростовская область пер. Бугроватый, 28 тел. 8(8636)26-35-31 /факс 8 (8636)26-35-31, e-mail: school12@shakhty-edu.ru

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете
МБОУ СОШ №12 г.Шахты

Протокол №_1____
от « 30 » 08 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МБОУ СОШ №12 г.Шахты

_____ / Нищита Е.Н.
« 30 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №12
г.Шахты

_____ / Т.Г. Пономарева

Приказ №_81____
от « 30 » 08 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

кружка «Баскетбол»

2023 - 2024 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.

Нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 года №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (редакция Приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. N 1645; Приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. N 1578; Приказом Минобрнауки России от 29 июня 2017 г. N 613; Минпросвещения России от 24 сентября 2020 г. N 519);
- Письмо Минобрнауки России от 3 марта 2016 года № 08-334 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты начального общего, основного общего и среднего общего образования»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года №254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23 декабря 2020 года №766 «О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации

имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;

- Приказ Минобнауки РФ от 9 июня 2016 года №699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ»;
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Письмо Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 08.08.2014 №24/4.11-4851/м «О примерном порядке и примерной структуре рабочих программ»;
- Письмо Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
- Устава ОУ.

Цели и задачи

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.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Привитие ученикам организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки;

Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу

Содержание программы

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

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю 1 занятие в неделю.

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.

Таблица 1

Учебный план занятий по баскетболу

№	Виды спортивной подготовки	1-й год обучения
1.	Теоретическая	2
2.	Техническая	17
	2.1 Имитация упражнений без мяча	
	2.2 Ловля и передача мяча	
	2.3.Ведение мяча	
	2.4. Броски мяча	
3.	Тактическая	5
	3.1 Действия игрока в нападении	
	3.2 Действия игрока в защите	
4.	Физическая	4
	4.1 Общая подготовка	
	4.2 Специальная	
5.	Участие в соревнованиях по баскетболу	5
6.	Тестирование	1
7.	Итого	34

Содержание курса

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. Вырывание 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.

Тематическое планирование

№	Наименование раздела, темы урока	Кол. часов	Виды деятельности ученика
1	История баскетбола	1	История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Ведение мяча правой и левой рукой на месте.
2	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра
3	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра
4	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, Лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра

5	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра
6	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра
7	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра
8	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра
9	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра
10	Техника передвижений, ведения, передач, бросков		Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра
11	Правила соревнований		Правила игры в баскетбол Учебная игра
12	Тактика нападения		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0) без смены мест Учебная игра

13	Тактика нападения		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0) без смены мест Учебная игра
14	Тактика нападения		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0) без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра
15	Тактика нападения		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0) без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра
16	Тактика нападения		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0) без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра
17	Участие в соревнованиях		Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях
18	Участие в соревнованиях		Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях
19	Участие в соревнованиях		Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях
20	Участие в соревнованиях		Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях
21	Участие в соревнованиях		Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях
22	Развитие двигательных качеств		Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра
23	Развитие двигательных качеств		Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра
24	Развитие двигательных качеств		Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра
25	Развитие двигательных качеств		Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40,60 м. кросс 1000 м. Учебная игра
26	Техника передвижений ведения, передач, бросков		Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя

			руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра
27	Техника передвижений ведения, передач, бросков		Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага Учебная игра
28	Техника передвижений ведения, передач, бросков		Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра
29	Техника передвижений ведения, передач, бросков		Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага Учебная игра
30	Техника передвижений ведения, передач, бросков		Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра
31	Передача мяча		Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведение два шага. Учебная игра
32	Передача мяча		Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведение два шага. Учебная игра
33	Передача мяча		Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в

			тройках. Бросок мяча после ведение два шага. Учебная игра
34	Передача мяча		Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведение два шага. Учебная игра
35	Развитие двигательных качеств		Прием контрольных нормативов по ОФП Учебная игра

Календарно-тематическое планирование

Дата план	Дата факт	№/№	Наименования разделов/темы уроков	Количество часов
05.09		1	История баскетбола	1
12.09		2	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1
19.09		3	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1
26.09		4	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1
03.10		5	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1
10.10		6	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1
17.10		7	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1
24.10		8	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1
31.10		9	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1
07.11		10	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1

14.11		11	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1
21.11		12	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1
28.11		13	Правила соревнований	1
05.12		14	Тактика нападения	1
12.12		15	Тактика нападения	1
19.12		16	Тактика нападения	1
26.12		17	Тактика нападения	1
09.01		18	Тактика нападения	1
16.01		19	Участие в соревнованиях	1
23.01		20	Участие в соревнованиях	1
30.01		21	Участие в соревнованиях	1
06.02		22	Участие в соревнованиях	1
13.02		23	Участие в соревнованиях	1
20.02		24	Развитие двигательных качеств	1
27.02		25	Развитие двигательных качеств	1
06.03		26	Развитие двигательных качеств	1
13.03		27	Техника передвижений ведения, передач, бросков	1
20.03		28	Техника передвижений ведения, передач, бросков	1
27.03		29	Техника передвижений ведения, передач, бросков	1
03.04		30	Передача мяча	1
10.04		31	Передача мяча	1
17.04		32	Передача мяча	1
24.04		33	Передача мяча	1

08.05		34	Передача мяча	1
15.05		35	Передача мяча	1
22.05		36	Передача мяча	1
29.05		37	Развитие двигательных качеств	1