

Приложение к ООП ООО,  
утвержденной приказом директора  
МОБУ «Новоалександровская СОШ»  
общеобразовательная школа  
от 28.08.2024г. №181

**Рабочая программа**  
**по учебному курсу**  
**«Баскетбол»**  
для обучающихся 8 класса

С.Новоалександровка  
2024 г

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Календарный учебный график
3. Учебный план
4. Рабочая программа (учебно-тематический план)
5. Содержание деятельности
6. Методическое обеспечение (методические материалы)
7. Оценочные материалы
8. Список литературы

## **Пояснительная записка**

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. 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.

### **Актуальность содержания**

Баскетбол является одной из любимых и популярных игр среди детей. Часть учащихся имеет огромное желание заниматься баскетболом, они хотят совершенствоваться в игре не только на уроках, но и во внеурочное время.

Поэтому с целью удовлетворения устойчивого интереса обучающихся к баскетболу разработана программа кружка (который является частью системы по комплексному обучению учащихся баскетболу; наряду с обязательным предметом «Физическая культура», преемственным элективным курсом «Стань хорошим баскетболистом» и внеклассной внешкольной работой по баскетболу – соревнованиями, турнирами).

Кроме того, в последние годы Международная Федерация баскетбола упростила требования для популяризации этой игры. Появилась разновидность игры, когда количественный состав игроков снизился до трех человек в одной команде, и проводится эта игра на открытом воздухе («Блэктоп», или «Стритбол»). Это помогает организовать соревнования, без которых немислима работа в каждом

виде спорта (в т.ч., в баскетболе), при минимуме материальных условий.

**Новизна** программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Программа рассчитана на один год, 34 часа, при 1 разовых занятиях в неделю, продолжительностью 1 часа.

**Цель** программы «Баскетбол»: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным

занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

**Задачи** дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»

*Образовательные:*

- Продолжить знакомство с баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

*Развивающие:*

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

*Воспитательные:*

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.
- Расширять спортивный кругозор детей.
- Воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

### Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Основные знания	4	4	-
2	Передачи мяча	6	-	6
3	Ведение мяча	7	-	7
4	Броски	2	-	2
5	Игра в нападении	5	-	5
6	Игра в защите	5	-	5
7	Игровая деятельность	5	-	5
	Итого:	34	4	30

### Учебно- тематическое планирование кружка «Баскетбол»

№	Дата	Название темы	Тип подготовки	Примечания
1.	6.09.20 24	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	Теор.	
2.	13.09.2 024	Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.	
3.	20.09.2 024	Техника передвижения при нападении	Техн.	
4.	27.09.2 024	Способы ловли мяча.	Техн.	
5.	4.10.20 24	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Теор. Техн.	
6.	11.10.2 024	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт	
7.	18.10.2 024	Техника ведения мяча.	Техн.	
8.	25.10.2 024	Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.	
9.	8.11.20 24	Ловля двумя руками «низкого мяча».	Техн.	
10.	15.11.2 024	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн.	
11.	22.11.2 024	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	
12.	29.11.2 024	Контрольные испытания.	Контр.	
13.	6.12.20 24	Командные действия в нападении.	Такт.	
14.	13.12.2 024	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Техн.	
15.	20.12.2 024	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	
16.	27.12.2 024	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	
17.	10.01.2 025	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая	Теор.	

		подготовка в процессе тренировки		
18.	17.01.2 025	Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	
19.	24.01.2 025	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Такт.	
20.	31.01.2 025	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	
21.	7.02.20 25	Тактика защиты.	Такт.	
22.	14.02.2 025	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	Техн.	
23.	21.02.2 025	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	
24.	28.02.2 025	Действия одного защитника против двух нападающих.	Такт.	
25.	7.03.20 25	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	
26.	14.03.2 025	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	Техн.	
27.	21.03.2 025	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	
28.	4.04.20 25	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	Такт.	
29.	11.04.2 025	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Такт.	
30.	18.04.2 025	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	Интегр.	
31.	25.04.2 025	Организация командных действий.	Такт.	
32.	2.05.20 25	Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	
33.	16.05.2 025	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях		
34.	23.05.2 025	Учебная игра.	Интегр.	

## Содержание программы.

## **1. Основы знаний**

- а) история возникновения баскетбола;
- б) гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол;
- в) основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

## **2. Передача мяча**

- а) передача одной рукой от плеча;
- б) двумя руками от груди;
- в) выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния;
- г) передачи на месте и в движении;
- д) логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник;
- е) приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников;
- ж) ситуационная техника передач.

## **3. Ведение мяча**

- а) стойка при высоком и низком ведении;
- б) характер контакта кисти ведущей руки с мячом;
- в) изменения направления движения;
- г) вышагивание, скрестный шаг, поворот;
- д) перевод мяча перед собой и за спиной;
- е) повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом;
- ж) перевод мяча между ногами.

## **4. Броски**

- а) основные характеристики бросков;
- б) бросок двумя руками от груди;
- в) техника выполнения точностных бросков в движении;
- г) бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»;
- д) бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м (11 лет);
- е) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (12 лет);
- ж) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (13 лет);
- з) броски одной рукой в движении сверху и снизу;
- и) корректировка техники бросков;
- к) подбор и добивание мяча.

## **5. Игра в нападении**

- а) взаимодействие двух и трех нападающих;
- б) ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до сих пор в учебниках и учебных пособиях);
- в) взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника;

г) взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;

д) взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.

### **6. Игра в защите**

а) групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;

б) противодействие заслонам;

в) создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч;

г) индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска;

д) защита в численном меньшинстве.

### **7. Игровая деятельность**

а) применение полученных знаний в игре;

б) самостоятельные решения игровых ситуаций.

### **Ожидаемые результаты:**

*Учащиеся должны знать:*

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;

- историю Российского баскетбола;

- лучших игроков области и России;

- знать простейшие правила игры.

- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- правила личной гигиены;

- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

- профилактику травматизма на занятиях;

- правила проведения соревнований.

*Учащиеся должны 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;
- 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;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий в спортивном кружке.

## **Обеспечение программы методической продукцией**

### *1. Дидактические материалы:*

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

### *2. Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

### *3. Техническое оснащение занятий*

- 1) щиты с кольцами (2 комплекта);
- 3) мячи баскетбольные: № 5 – 6 шт.,
- 4) насос ручной, иглы;

- 5) стойки для обводки (8 шт.);
- 6) гимнастические скамейки (4 шт.);
- 7) мячи набивные весом 1 кг и 2 кг (5 шт.).

#### **Материально-техническое обеспечение.**

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

2. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители

(кассеты, диски и дискеты).

#### **Оценочные и методические материалы**

Формы аттестации включают в себя следующие этапы контроля.

##### **1. Начальный контроль**

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: зачет.

##### **2. Промежуточный контроль**

Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы. Цель: определить достигнутый уровень общей физической подготовки, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма: зачет.

##### **3. Итоговый контроль**

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа обучающимися.

Форма: зачет

Физическая подготовка.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

№ п/п	Тесты	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Подтягивание на перекладине (количество раз)	8 и выше	6 - 7	3 - 5	1 - 2	0
2	Отжимание от пола (количество раз)	35 и выше	32 - 34	29 - 31	23 - 28	22 и ниже
3	Бег 30 м/сек.	5,0 и выше	5,05-5,25	5,3 – 5,6	5,7 - 5,9	6.0 и хуже
4	Бег 1000 м/мин.	4.05 и выше	4.06 - 4.20	4.21 - 4.35	4.36 - 4.50	4.51 и хуже
5	Поднимание туловища (количество раз)	44 и выше	41 - 43	38 - 40	34 - 39	33 и хуже

предварительный контроль -8б

промежуточный контроль -12б

итоговый контроль 16б

#### **техническая подготовка.**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутри школьных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (октябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики- тестирование физических и технических качеств.

#### **Нормативы технической подготовки обучения**

Оценк а	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

Оценка по уровням владения контрольными упражнениями:

5- высокий,

4-оптимальный,

3-достаточный

*Штрафные броски.* Выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет два броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

*Броски с дистанции* выполняются от 10 равноудаленных точек по 2 броска с каждой точки. Считается число попаданий.

*Скоростная техника.* При выполнении обводки 3 – секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо, Если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнение в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо.

*Передачи мяча в стену на скорость.* Встать на расстояние 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течении 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

## **Материал для проверки знаний по теоретической подготовке**

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по

разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Первая помощь при ушибе?
2. Основные средства закаливания организма?
3. Основные правила режима дня?
4. Что относится к личной гигиене?
5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?

6. Сколько таймов в одном матче?
7. Какие бывают броски?
8. Какими бывают передачи?
9. В каком году образовался баскетбол?
10. Сколько длится матч?

1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
2. Признаки переутомления?
3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
4. Спортивная одежда баскетболиста?
5. Основные правила в баскетболе?
6. Что такое стандартное положение?

1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
2. Для чего нужен дневник самоконтроля?
3. Первая помощь при вывихе?
4. Из чего состоит баскетбольный матч?
5. Какие дополнительные правила используются в игре?
6. От чего зависит выбор тактики в игре?
7. Заслуги наших сборных по баскетболу на Олимпийских играх.

## **Список литературы**

1. Программа под редакцией В. И. Ляха «Физическая культура 1- 11 классы» - с. 97- 178
2. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973 с. 10 - 105
3. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
4. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
- 5 Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
- 6 Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.

## **Список литературы для обучающихся и родителей**

1. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
2. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г. С. 23- 68
3. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.
4. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004.
5. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.