

Утверждаю  
Директор КГУ «ОШ №2»  
О.О. Шахтинска УО КО  
Смолицкая Т.Ю.  
01 сентября 2023 года

**ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**кружка «Баскетбол»**

---

учитель: Вакулич Л.С.

## Пояснительная записка

Программа для учащихся 7 - 8 классов предназначена для изучения физической культуры по разделу спортивных игр «Баскетбол». Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всего года обучения, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, её возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

**Задачами программы** с углубленным изучением предмета «Физическая культура» являются:

1. Обеспечение прочного и сознательного овладения учащимися системой специальных физкультурно - спортивных знаний и умений.
2. Интеграция базового и дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта, целенаправленное освоение избранного вида спорта.
3. Формирование умений и навыков организации и проведения самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом
4. Подготовка инструкторов и судей по видам спорта

Выполнение задач обучения во многом зависит от подбора подводящих упражнений, чёткого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения. Важное условие результативного обучения - точный показ разучиваемых упражнений, необходимое количество повторений.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется уровнем отношения к своему совершенствованию, знанием основных положений теории физической культуры, прочностью освоения двигательных и специальных навыков, умению самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовленности.



### Сетка часов

№	Раздел программы	Кол-во часов
1	Теоретические сведения . Основы знаний	1
2	Спортивные сооружения, правила судейства соревнований	3
3	Теоретический зачёт по видам спорта	4
4	Общая физическая подготовка	11
5	Специальная подготовка	11
6	Контрольные нормативы, тестирование	4
7	Участие в соревнованиях, турнирах	В неурочное время
	Итого часов	34

#### I. Основы знаний

Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием и социальным благополучием. Характеристика подросткового возраста и его проблемы. Сотрудничество в коллективе (ученик - учитель, ученик - ученик). Мотивы занятий физическими упражнениями. Основные приёмы самоконтроля. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности

#### II. Общая физическая подготовка

Бег с низкого старта. Старт из различных исходных положений. Бег с преодолением 2-3 вертикальных препятствий. Бег с ускорением, повороты и переменный бег, кросс на 2000- 3000 м . Прыжок с места, тройной, пятерной с места, напрыгивание на высоту до 80 см.

Прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки способом «перешагивание», прыжки через скакалку в паре по 4 мин. Опорные прыжки.

Метание гранаты 300,500 гр на дальность.

Подтягивание из виса, переворот на низкой перекладине, переворот в упор. Упражнения в упоре на брусьях.

Лазание по канату на скорость с помощью ног. Стойка на голове и руках, длинные кувырки через препятствие высотой 60 см.

Переход с попеременных на одновременные ходы на лыжах. Повторное и переменное прохождение отрезка 600 м. Прохождение дистанции до 8 км.

#### III. Специальная подготовка.

Повороты на месте. Остановки после ведения: прыжком, двумя шагами, в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления ( по сигналу), скорости и высоты отскока. Передача мяча одной рукой от плеча после ведения. Передача двумя руками от груди на коротких и средних дистанциях, передача двумя руками с отскоком мяча от пола.

Передача двумя руками сверху. Передача одной рукой снизу, передача одной рукой за спиной.

Броски в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 1 80, отталкиваясь одной ногой. Штрафной бросок.

Бросок одной рукой сверху (крюком), бросок одной рукой снизу.

Индивидуальные защитные действия и передвижение защитника. Вырывание и выбивание мяча. Игра в защите, опека игрока. Учебная двухсторонняя игра.

#### Методические рекомендации.



**Повороты вперёд и назад.** При повороте вперёд игрок поворачивается правым (левым) плечом вперёд, выполняя переступание в ту сторону, куда обращён лицом.

При повороте назад баскетболист поворачивается правым (левым) плечом назад, выполняя переступание в ту сторону, куда обращён спиной.

**Поворот на месте.** Для разучивания поворота на месте следует познакомить учащихся с Правилom поворота на опорной ноге. Базовым элементом является положение, когда вес тела расположен на опорной ноге.

1. Построение в шеренгах по 4-6 человек. Поворот вперёд с небольшим шагом, одновременно поворачивая туловище в сторону шага.
2. Построение в шеренгу по 4-6 человек. Поворот назад с небольшим шагом, одновременно поворачивая туловище в сторону шага. Поворот туловища и ноги выполнять одновременно.
3. Построение в шеренгах. Учащиеся разучивают повороты вперёд, назад, укрывая мяч от защитников. Передав мяч в другую шеренгу, они становятся защитниками.
4. Построение в 6-8 колонн с водящими. Ученики выбегают из колонн, ловят мяч с остановкой, выполняют повороты по заданию. Передав мяч водящему, возвращаются в конец колонны.
5. Эстафеты с поворотом и передачей мяча. Гонки мяча по кругу, в колоннах с поворотом назад, вперёд.
6. Построение в две разомкнутые шеренги, одна против другой. Ученики принимают исходное положение для поворота вперёд. По сигналу несколько раз выполняют поворот (на 180). Затем выполняют поворот назад. Сначала без мяча, потом с мячом.
7. Ученики бегут в колонне по одному по сигналу делают остановку в два шага, затем поворот вперёд на 180 и бегут в обратном направлении. По следующему сигналу упражнение повторяется, но поворот делается назад и т.д. Темп бега постепенно повышается.
8. Ученик с мячом поворачивается на носках на 180, передаёт мяч двумя руками от груди позади стоящему и возвращается в исходное положение на носках ног.
9. Из положения правая нога впереди, левая сзади выполнить поворот влево назад, правым плечом вперёд.
10. Из положения левая нога впереди, правая сзади выполнить поворот вправо назад, левым плечом вперёд.

**Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока.**

После изучения ведения мяча по прямой и с изменением направления и скорости, нужно приступить к ведению мяча с меняющейся высотой отскока. Оно применяется при прохождении вступающего в борьбу за мяч противника. Начинать обучение с разучивания перехода от среднего ведения к низкому в положении стоя на месте, при ходьбе. Задание следует давать на количество ударов, на зрительные ориентиры, после чего преодолевать сопротивление пассивного, а затем и активного защитника. Для изучения можно использовать упражнения и построения, приведённые ранее

1. Вести одновременно два мяча, стоя на месте и передвигаясь в различных направлениях с одновременными и чередующимися ударами мяча об пол.
2. Стоя на месте, одной рукой вести мяч, а другой рукой подбрасывать мяч над собой. То же, продвигаясь в различных направлениях.
3. Учащиеся располагаются в парах на расстоянии 3-4 метра друг от друга. Стоя к партнёру боком, вести мяч правой, левой рукой.
4. Вести мяч правой, левой рукой в приседе. По сигналу, не меняя исходного положения, вести мяч, выполняя прыжки на месте, продвигаясь вперёд, назад, вправо, влево. Стоя на месте, вести мяч правой, левой рукой. По сигналу, поднимая ногу.
5. постараться изменить направление отскока мяча с тем, чтобы он прошёл под поднятой ногой, затем продолжить вести его другой рукой.
6. Стоя на месте, вести попеременно два мяча одной и той же рукой, то же с перемещением в различных направлениях.
7. Вести мяч, чередуя удары правой и левой рукой.

**Передача мяча одной рукой от плеча после ведения.**

Для совершенствования этого технического приёма можно использовать любые построения, ранее предложенные игры и упражнения.

**Бросок в движении после двух шагов.**



Каждая команда выстраивается у пересечения средней и боковой линий. Один ученик с мячом становится под щитом. Первый номер выбегает по направлению корзины ловит мяч в 2-3 метрах от неё останавливается в двух шагах, выполняет бросок, подбирает мяч и остаётся под щитом. Передававший мяч бежит в конец колонны.

#### **Бросок в прыжке одной рукой с места.**

В исходном положении для броска в прыжке, стопы ног ставятся на ширине 10-15 см. туловище вертикально. Рука, выполняющая бросок, согнута в локтевом суставе так, что нижний край мяча, находится выше уровня глаз. Локоть в сторону не отводится. Кисть разогнута до отказа назад. Мяч лежит на широко расставленных пальцах. Левая рука (при броске правой) поддерживает мяч слева - сбоку.

#### **Штрафной бросок.**

Базовым элементом является направление вверх, которое выполняется ногами и бросающей рукой в начальной фазе броска.

#### **Индивидуальные защитные действия (передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча)**

1. Перемещение в защитной стойке в стороны, вперёд, назад.
2. То же по заданию.
3. То же повторяя действия упражняющегося.
4. Базовым элементом вырывания выбивания мяча является короткий удар ребром ладони по мячу сверху вниз или наоборот

#### **Игра в защите, опека игрока.**

Базовым элементом здесь является стойка игрока сбоку от нападающего, когда защитник контролирует передвижение нападающего и направление передачи. Это создаёт возможность для отбивания мяча или перехвата.

1. салки с приседом. Построение в группах по 3-4 игрока. Идёт перемещение с финтами, изменении направления бега и скорости. Водящий догоняет учеников из своей группы и пытается их словить. Если игрок выполнил присед с касанием рукой пола, его осаливать нельзя.
2. Учебная игра с заданиями. В игре давать задания и оценивать те приёмы, которые разучивались на уроках: передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча, броски с места и в ведении, после ведения и после ловли. В защите опекать игроков по принципу личной защиты. В игре фиксировать ошибки двух шагового ритма, персональные контакты, определять виновника столкновения.

### **Учебные тесты раздел «Баскетбол»**

№	Упражнения	Результат	
		Мальчики	Девочки
1	Передача мяча на точнотчь, кол-во попаданий за 30с	16	14
2	Броски мяча одной рукой из-под щита в движении кол-во раз из 5 бросков	4	4
3	Обводка области штрафного броска с обеих сторон с броском в корзину из-под щита	12,5	13,5
4	Штрафные броски, кол-во попаданий из 10 бросков	5	5

#### **Тесты по специальной, физической подготовленности баскетболистов**

Чтобы контролировать уровень специальной физической подготовленности, используем три упражнения для трёх основных групп мышц: рук, ног, туловища

##### **Упражнение 1**

Из исходного положения в упоре лёжа на полу сгибание и разгибание рук. Старшие школьники могут выполнять это упражнение в упоре на пальцах. Продолжительность 30 секунд. Оценивается

Развитие мышц кистей, рук и плечевого пояса. Оценка: каждый цикл (одно отжимание) - 1 очко.

##### **Упражнение 2**

Из исходного положения лёжа на спине, ноги врозь, руки за голову наклоны туловища вперёд с поочерёдным касанием локтем правой руки левого колена и наоборот. Продолжительность : 30 секунд

Оценивается развитие прямых и косых мышц живота. Оценка : каждый наклон 1 очко



### Упражнение 3

Бег на месте с высоким подниманием бедра и активной работой рук.

Продолжительность : 50 секунд при этом сменяются три беговые фазы и 2 фазы отдыха, т.е 10 секунд бег, 10 секунд пауза и т.д. Оценивается развитие мышц ног. Оценка: двойной шаг - 1 очко

#### **Показатели при выполнении упражнений по спец.физической подготовке (в очках)**

Упражнения	Возраст		
	11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет
	девочки		
	16-20	17-23	11-15
2	18-21	17-21	17-20
3	56-61	60-70	59-66

## **Баскетбол**

### **1. Техника перемещений**

Упражнения для совершенствования:

1. Бег с обходом змейкой бегущих в колонне, начиная с конца колонны.
2. Бег навстречу идущей и бегущей колонны змейкой, обегая одного игрока слева, другого справа
3. Бег в группах по 4 человека. Последний после рывка влево обегает впереди бегущих.
4. Бег зигзагом в группах по 3 человека, по сигналу резко меняя направление бега
5. Построение в колонну, дистанция 2 метра, рассчитаться на 1-2, бег в медленном темпе
  - По сигналу вторые номера делают рывок вперёд, обгоняя своих партнёров по ларе, становятся впереди них и продолжают бег, то же выполняют первые номера
  - То же , но сначала выполнить финт на уход в одну сторону, а затем сделать рывок в другую сторону
  - То же ,но выполнить финт на уход в одну сторону, финт на уход в другую, а рывок сделать в первоначальном направлении
6. Игра «Салки в спину». Класс делится на группы по 3-4 человека. В каждой группе- водящий, который старается осалить в спину кого-либо из группы.
7. Класс делится на тройки. Двое в защитной стойке, взявшись за руки, перемещаются вперёд вдоль площадки, препятствуя проходу третьего игрока. Тройки передвигаются друг за другом на дистанции 5-7 метров.
8. Игра «Коршун и цыплята». Играющие, делятся на 4 команды по 4-6 человек. Коршун располагается лицом к колонне цыплят. У первого руки на поясе, остальные обеими руками держаться за пояс партнёра, стоящего впереди. Коршун применяя финты и рывки, старается запятнать последнего цыплёнка. Цыплята перемещаются приставными шагами. Если коршуну удалось запятнать последнего цыплёнка, он становится впереди колонны, а пойманный объявляется коршуном и игра продолжается.
9. Площадка делится вдоль на три коридора. Построение у лицевой линии парами: один защитник, другой нападающий. Применяя рывки и меняя направление бега, нападающий старается обойти защитника и перебежать к противоположной лицевой линии. Защитник, передвигаясь в стойке, не должен пропустить его.
10. Игра «Бегуны». Водящий должен осалить убегающих:
  - В спину
  - В бедро
  - В голень

Убегающие, передвигаются приставными шагами в защитной стойке лицом к водящему.

#### Типичные ошибки

При перемещении учащихся в защитной стойке: перемещение на прямых ногах, скрещение ног, передвижение на всей ступне, перенос тяжести назад. Рекомендовать сохранять устойчивое положение



на полусогнутых ногах, передвигаться на носках, избегать скрещивание ног. Всё это требует специальной отработки в упражнениях

## **2. Варианты ловли и передачи мяча.**

1. Передачу выполняют шагом вперёд и мяч передают партнёру на грудь
2. То же, но передачу делают одной рукой снизу при выходе партнёра навстречу.
3. Передача в сопротивлении 1-2 защитников при построении во встречных колоннах или в кругу. Считается ошибкой сгибание руки в локтевом суставе.

Упражнения в жонглировании:

1. Сидя на полу лицом к стене на расстоянии 2м от неё, выполнять передачи двумя руками следующим образом:
  - По прямой
  - С отскоком от стены в пол
  - С отскоком от пола в стену
2. Стоя левым боком к стене, выполнить передачи правой рукой в стену так, чтобы мяч отскакивал вперёд. Ловить мяч и сразу переводить его за спину, то же пытаться выполнить левой.
3. Стоя лицом к стенке в 2-3 м в параллельной стойке, выполнить передачи поочерёдно правой и левой рукой из-за спины в стену. Ловить мяч двумя руками.
4. Стоя в 3-4 м от стены лицом к ней, передавать два мяча руками от груди поочерёдно в стену, ловить мяч после отскока от пола.
5. То же, но передачу выполнять поочерёдно правой и левой рукой. Во время выполнения варьировать расстояние до стены.
6. То же, но после ловли игрок должен ударить мяч в пол и сделать передачу в стену.
7. То же, но после ловли игрок переносит мяч за спиной и делает передачу. Чередовать вращение в одну и другую сторону.
8. То же, но вращение выполняется поочерёдно вокруг право и левой ноги.
9. Передавать два мяча двумя руками поочерёдно так, чтобы ловить мяч без предварительного удара в пол. Вначале это упражнение освоить, стоя в 1м от стены, посылая мяч в стену с небольшой траекторией.
10. Стоя в 2-3 метрах от стены, подбросить один мяч вверх, а вторым выполнить как можно большее количество передач в стену до момента касания пола подброшенного мяча.
11. В парах, один партнёр стоит у стены, второй с двумя мячами в 3-4 м напротив. Поочерёдно передавать мячи в стену справа и слева от партнёра. Ловить мяч после отскока от пола, предварительно перемещаясь приставными шагами вправо и влево от партнёра.

## **3. Варианты ведения мяча без сопротивления и сопротивлением защитника.**

1. Вести мяч изменяя направление движения переводом перед собой в рамках ограниченного коридора
2. Вести мяч между препятствиями дальше от них рукой.
3. Вести мяч вокруг препятствия как можно быстрее
4. То же, но препятствие обводится то с одной, то с другой стороны поочерёдно правой и левой рукой.
5. Вести мяч от одной линии к другой (коридор 5-6 м), выполнить поворот, поменять ведущую руку и вести по диагонали к противоположной линии.
6. Вести по прямой (вначале на месте) попеременно два мяча.
7. Площадка разделена поперёк на 4 части. Игроки на лицевой линии с мячами. Челночное ведение мяча, кто быстрее достигнет противоположной лицевой линии.
8. Группа игроков, каждый имеет мяч и свободно водит его на ограниченной площади. Каждый, ведя мяч, старается коснуться мяча другого игрока или выбить его, одновременно оберегая свой. За каждое касание чужого мяча начисляется очко, за каждую потерю мяча или касания своего — отнимается очко. Кто за определённое время наберёт больше очков.
9. Половина учащихся свободно в рамках площадки ведут мячи, вторая половина — защитники, которые в рамках правил в одиночку или группой стараются овладеть мячами и стать нападающими. Игрок, потерявший мяч, становится защитником.



10. В тройках, поточно вдоль площадки. Два защитника, взявшись за руки, противодействуют проходу и броску нападающего по всей площадке.

#### **4. Варианты бросков мяча без сопротивления и сопротивлением защитника**

1. Пара игроков с мячом стоит в 5-6 м от щита. Поочередно каждый выполняет броски в движении или после ведения в двухшажном ритме или в прыжке. После броска игрок сам подбирает мяч и передаёт партнёру.
2. То же, но игрок, передав мяч партнёру, бежит к нему и выполняет роль защитника. Игрок с мячом после финта на проход или бросок выполняет проход и бросок по корзине.
3. То же, но свободный игрок сначала делает рывок к щиту, получает мяч от партнёра с наскоком на две ноги, выполняет фонт с последующим уходом и броском. После подбора мяча и передачи игрок выполняет роль защитника.
4. Игроки в двух колоннах у центральной линии справа от щитов, игрок без мяча бежит к корзине, получает мяч в движении от партнёра, стоящего на линии штрафного броска, и после ведения выполняет бросок по корзине, ловит мяч, передаёт его партнёру на линию штрафного броска, а сам уходит в конец колонны, выполняющей упражнение на противоположный щит.
5. Броски по кольцу с 5-6 точек радиусом 4-5 м. После броска игрок сам подбирает мяч и добывает его в корзину. За попадание с точки – 2 очка, добывание мяча – 1 очко. За определённое время нужно набрать наибольшее количество очков.
6. Игроки в колонне в 6-7 м от щита. Перед колонной защитник (условный). Направляющий выполняет фонт на рывок-рывок в противоположную сторону, обводит защитника и получает мяч от партнёра с остановкой. Выполняет бросок в прыжке, подбирает и добывает мяч в корзину. После передачи этот игрок становится защитником, а защитник уходит в конец колонны.
7. То же, но игрок после передачи мяча становится защитником, встаёт перед игроком с мячом. Тот после получения мяча и остановки выполняет фонт на проход или бросок, обходит защитника и выполняет бросок. Защитник переходит на место второго защитника, пассивно действуя против выхода на свободное место игрока без мяча, после чего уходит в конец колонны.

#### **Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций.**

1. Два игрока становятся в 3-4 шагах один от другого на расстоянии 5-6 метров от щита. Против них находится защитник. Передавая мяч друг другу, нападающие выбирают удобный момент для броска в корзину. За попадание нападающий получает очко, а за промах теряет его. Игрок с минусовым балансом становится защитником.
2. Перед щитом колонна из 3-5 человек. Направляющий бросает мяч в корзину, бежит, чтобы его подобрать и добить. За чистое попадание засчитывается 3 очка, за попадание после касания щита или корзины – 2 очка и за добывание мяча из-под щита 1 очко.
3. Трое образуют треугольник по границам области штрафного броска. Защитник располагается в середине. Каждый нападающий, получив мяч, прицеливается для броска по корзине и, если защитник не мешает ему, производит бросок. После неудачного броска происходит борьба за мяч. Если мячом овладевает защитник, то он меняется местами с нападающими.
4. Броски с разных точек. На площадке отмечается 5 точек в 5-6 м от щита. В парах, каждый игрок должен быстрее забросить мяч с каждой из этих точек.
5. Игра «Школа». Отмечается 5-7 точек в 5-6 м от корзины. Игрок, забросивший мяч с начальной точки, имеет право выполнить бросок со следующей. Когда игрок забросит мяч со всех точек, он держит экзамен по штрафным броскам. Надо произвести поочередно 2-5 точных бросков. Кто быстрее закончит «школу».

#### **Упражнения в добывании мяча в корзину**

1. Броски сериями по 5-10 в каждой.
2. Броски до промаха. Варианты:
  - Кто больше попадёт с определённого числа попыток



- Кто быстрее может попасть определённое число раз
  - Каждый игрок выполняет по 1 штрафному, тот, кто промахивается, выбывает из игры.
3. В парах, тройках- командные броски. Игроки каждой команды выполняют броски сериями по два. Побеждает команда, первой набравшая условное количество очков, например 20.  
Условие: в случае двух промахов подряд любым игроком ранее набранные командой очки сгорают

## Тесты по баскетболу

### Для учащихся.

1. **Фронтальные броски.** Сделай 10 бросков с вершины области штрафного броска. Начисляется 2 броска за каждый успешный бросок. Максимальный результат – 20 очков.
2. **Боковые броски.** Десять бросков с каждой стороны от кольца с расстояния четырёх-пяти метров. Начисляются два очка за каждый успешный бросок. Максимальный результат – 40 очков.
3. **Штрафные броски.** Сделай 20 штрафных бросков. Начислять по 1 очку за каждый успешный бросок. Максимальный результат – 20 очков.
4. **Броски из-под корзины.** Встать под баскетбольной корзиной. Броски за 30с, чередуя броски справа и слева. Начисляется по 1 очку за каждый успешный бросок. Максимальный результат не ограничен.
5. **Передачи мяча.** Встать в трёх метрах от стены с мячом в руках. Передача от груди двумя руками за 30с. Начисляется одно очко за каждую передачу.
6. **Прыгучесть.** Встать к стене и по вытянутой руке сделать отметку на стене. Затем прыгнуть вверх и сделать отметку на стене. Расстояние между отметками будет равно высоте прыжка. Начислять по 1 очку за каждый см.
7. **Передачи в цель одной рукой от плеча.** Попадание в круг с шести метров. Сделай 10 передач одной рукой от плеча в стену, поразив цель. Начисляются 2 очка за каждое попадание. Максимальный результат – 20 очков.
8. **Передача в цель двумя руками от груди.** Встать с мячом в руках, в трёх метрах от нарисованной на стене цели. Сделай 10 передач двумя руками от груди в стену, стараясь поразить цель. Начислять по 2 очка за каждое попадание. Максимальный результат – 20 очков.
9. **Ведение мяча.** Расставить кегли на одной линии так, чтобы первая кегля была в 1,5 м от стартовой линии, а следующие кегли в двух с половиной метрах друг от друга. Обвести их змейкой и вернуться к стартовой линии. 15 секунд или менее – 30 очков, 20 секунд или менее – 25 очков, 25 секунд или менее – 20 очков. Максимальный результат – 30 очков.
10. **Работа ног.** Прыжки через скакалку, не останавливаясь. Начисляется по одному очку за каждый безошибочный подскок. Максимальный результат не ограничен.