

Управление образования администрации Балтийского городского округа

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №5

Рассмотрена  
на заседании Управляющего совета  
МБОУ СОШ №5  
Протокол № 1 от 30.08.2024

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ СОШ №5  
\_\_\_\_\_ Н.С. Петрова  
Протокол № 188 от 30.08.2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности

## **«Баскетбол»**

*(наименование Программы)*

**12-16 лет**

*(возраст детей, на которых рассчитана Программа)*

**1 год**

*(срок реализации Программы)*

Разработчик:  
Крыжан Дарья Владимировна  
учитель физической культуры

г. Балтийск  
2024 г.

Рабочая программа для спортивной секции по баскетболу разработана на основе пособия А.И. Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель - 2019 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, М.: «Дрофа» - 2021, соответствует базисному учебному плану МБОУ СОШ №5, по которому на кружковую работу по баскетболу отводится по 2 часа в неделю в 10 -11 классах. Кружковая работа по баскетболу входит в образовательную область «Физическая культура». 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.

### **Место программы в образовательном процессе.**

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

### **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 - углублённое 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 школьников по баскетболу;
- 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.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе обучающиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

#### Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

- Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:
- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

#### Планируемый результат

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

## Учебно-тематический план

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ.	Кол-во часов.
1	ОФП	18
2	Специальная подготовка.	14
3	Техническая подготовка.	18
4	Тактическая подготовка.	18
	Итого часов в год.	68

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ ЗАНЯ ТИЯ	КОЛИЧЕ СТВО ЧАСОВ	ТЕМЫ	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ	
				ПЛАН	ФАКТ
	<b>18 часов.</b>	<b>1 четверть.</b>	<b>ОФП.</b>		
№ 1	2	Строевые упражнения	Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Обозначение шага на месте. Повороты в движении.		
№ 2	2	ОРУ без предметов	Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением.		
№ 3	2	Подвижные игры и эстафеты	Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.		
№ 4	2	Правила соревнований.	Судейство. Жесты судей.		
№ 5	2	Прикладные упражнения.	Выполнение команд. ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на руках. Развитие скоростно-силовых способностей.		
№ 6	2	Бег с ускорением.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		
№ 7	2	Прыжки вверх из упора присев, ноги вперед-в стороны.	Развитие скоростно-силовых качеств.		
№ 8	2	Прыжки через скакалку.	На одной, двух ногах с двойным вращением, с максимальной частотой вращения.		
№ 9	2	Жонглирование мячами.	Поочередное подбрасывание двух мячей двумя руками перед собой и над головой.		
	<b>14 часов</b>	<b>2 четверть.</b>	<b>Специальная подготовка</b>		
№10	2	Ведение мяча правой левой рукой.	Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости.		
№ 11	2	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди.	Передача мяча снизу одной рукой на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места, а затем в движении. Передача мяча от		

			груди в тройках двумя руками в движении по восьмерки, бросок от груди, бросок снизу двумя руками.		
№ 12	2	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках.	Ловля высоколетающих мячей в прыжке, на месте, в движении. Ловля и передача мяча двумя руками в движении - используя три шага. Передача мяча на месте с отскоком от пола и ловля мяча. Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола.		
№ 13	2	Штрафной бросок.	Броски в корзину от головы. Учащийся выполняет 15-20 бросков.		
№ 14	2	Броски в корзину.	Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов.		
№ 15	2	Броски в корзину.	Одной рукой и двумя руками в прыжке. После двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния.		
№ 16	2	Броски в корзину.	Со средней и дальней дистанции одной и двумя руками от головы		
	<b>18 часов</b>	<b>3 четверть</b>	<b>Техническая подготовка.</b>		
№17	2	Техника нападения	Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.		
№ 18	2	Техника защиты	Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из -за спины. Действия защитника в обороне, в нападении.		
№ 19	2	Техника овладения мячом	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отсочившим от кольца. Выбивание		

			мяча при ведении, перехват мяча при ведении. Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом.		
№ 20	2	Техника передвижения	Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Передачи мяча в движении скрытые (назад, вправо, влево). Ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости.		
№ 21	2	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку.		
№ 22	2	Совершенствование техники ведения мяча.	Вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.		
№ 23	2	Совершенствование техники бросок мяча.	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Броски после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Броски со средних и дальних дистанций от головы. Штрафной бросок.		
№ 24	2	Совершенствование техники защитных действий.	Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.		
№ 25	2	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	Игра 3Х3 на один щит. Учебная игра.		
	<b>18 часов</b>	<b>4 четверть. Тактическая подготовка</b>			

№ 26	2	Тактика нападения.	Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча. Выбор способа ловли мяча. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском.		
№ 27	2	Групповые действия.	Взаимодействие двух игроков - "передай мяч - выходи" Взаимодействие трех игроков - "треугольник". Взаимодействие двух нападающих против одного защитника "2-1". Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, "тройка", скрестный выход, малая восьмерка, пересечение, наведение, большая восьмерка. Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами.		
№ 28	2	Командные действия.	Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Нападение с целью выбора свободного действия, нападение быстрым прорывом, организация командных действий против применения быстрого прорыва противника. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.		
№ 29	2	Тактика защиты.	Индивидуальные действия по умению выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Противодействия при бросках мяча в корзину. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.		
№ 30	2	Тактика игры.	Командное нападение. Учебная игра.		
№ 31	2	Тактика игры.	Взаимодействие заслоном. Учебная игра.		
№ 32	2	Тактика игры.	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.		
№ 33	2	Тактика игры.	Учебная игра по правилам.		
№ 34	2	Тактика игры.	Командное нападение.		
		<b>Всего часов: 68</b>			

Поурочный учебный план состоит из 68 занятий продолжительностью 2 часа каждый.

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 68 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

## **Материально-техническое обеспечение занятий**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Щиты с кольцами - 2 комплекта.
- Насос ручной- 2 шт.
- Баскетбольные мячи.
- Стойки для обводки - 6 шт.
- Гимнастическая стенка-6 пролетов.
- Гимнастические скамейки - 4 шт.
- Гимнастический трамплин - 1 шт.
- Гимнастические маты - 3 шт.
- Скакалки - 30 шт.
- Мячи набивные различной массы - 30 шт

### **Техническая подготовка:**

Занимающийся в секции должен:

- Овладеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.
- Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приемы.
- Овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.
- Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

### **Тактическая подготовка:**

Для занимающегося в секции должно быть характерно:

- Быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность, творческая инициатива.
- Индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами, основные системы командных действий в нападении и защите.
- Сформированность умений эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные

силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.

- Способность по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

### **Литература для учителя:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
4. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
5. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
6. Баландин Г.А., Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.
7. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
8. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.
9. Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин
10. Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.
11. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год

### **Интернет – ресурсы**

1. Сеть творческих учителей [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)
2. <http://www.bibliotekar.ru> библиотека
3. <http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета
4. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com) Сеть творческих учителей,
5. [http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура)
7. Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.
9. <http://www.uchportal.ru> Учительский портал.
10. <http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт
11. <http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

### **Литература для учащихся:**

1. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! \_ М.: Просвещение. 2004
2. Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011
3. Виленский М.Я.; Туревский И.М. ; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011