



муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска  
Центр образования «Лицей ИНТЕГРАЛ»

## Рабочая программа дополнительного образования

<i>курс</i>	«Баскетбол»
<i>Класс</i>	7 -11
<i>Сроки реализации</i>	2023-2024, 2024-2025 учебный год
<i>Составлена</i>	Москаленко Е.А., учителем физической культуры

Заместитель директора по ВР

/Трофимова Е.Г.

от «26» августа 2023г.

Новосибирск  
2023г.

### **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.

Место программы в образовательном процессе.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. 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** – 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;

### **Результаты освоения курса дополнительного образования «Баскетбол»**

#### **Предметные:**

- Обучающийся расширит свои знания об истории зарождения игры «Баскетбол»;
- обучающийся расширит свои знания об основных элементах спортивной игры;
- обучающийся расширит свои знания о правилах судейства;
- обучающийся расширит свои знания об условиях проведения соревнований;

- обучающийся расширит свои знания о понятиях «Техника игры», «Тактика игры», «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия».
- обучающийся расширит свои знания гигиенических требований к местам занятий баскетболом, инвентарю, спортивной одежде и обуви
- обучающийся научится применять полученные знания в ходе занятий;
- обучающийся научится выполнять правильно броски;
- обучающийся научится применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий;
- обучающийся научится провести судейство игры;
- обучающийся научится выступать в школьных соревнованиях.
- обучающийся разработает и укрепит различные группы мышц;

***Метапредметные:***

обучающийся приобретёт приёмов оказания первой помощи при травмах.

***Личностные:***

- умение быть физически здоровыми: (сила, быстрота, выносливость, ловкость).
- формирование представления к требованиям ведения здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды и мест проживания;
- формирование социально адекватной личности;
- приобретение навыков взаимовыручки и поддержки в группе;
- приобретение навыков выполнять организаторскую функцию на порученном отрезке репетиции;
- приобретение навыков самоконтроля.
- формирование чувства товарищества и партнерства;

**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-й год обучения 1 занятие в неделю; 2-й год обучения 2 занятия в неделю; 3-й год обучения 3 занятия в неделю) продолжительностью занятия 2 часа (90 минут). 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 секционных занятий по баскетболу

№	Виды спортивной подготовки	1-й год обучения 5-6 класс	2-й год обучения 7-9 класс	3-й год обучения 9-11 класс
1.	<b>Теоретическая</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
2.	<b>Техническая</b>	<b>17</b>	<b>30</b>	<b>37</b>
	2.1 Имитация упражнений без мяча			
	2.2 Ловля и передача мяча			
	2.3.Ведение мяча			
	2.4. Броски мяча			
3.	<b>Тактическая</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>20</b>
	3.1 Действия игрока в нападении			
	3.2 Действия игрока в защите			
4.	<b>Физическая</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>18</b>
	4.1 Общая подготовка			
	4.2 Специальная			
5.	<b>Участие в соревнованиях по баскетболу</b>	<b>5</b>	<b>14</b>	<b>20</b>
6.	<b>Тестирование</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
7.	<b>Итого</b>	<b>35</b>	<b>70</b>	<b>102</b>

## Содержательное обеспечение разделов программы

### 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.

### **Методы и формы обучения**

#### **Словесные методы:**

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

#### **Наглядные методы:**

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

#### **Практические методы:**

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

#### **Формы обучения:**

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### **Материально-техническое обеспечение**

- Щиты с кольцами
- Стойки для обводки
- Гимнастическая стенка
- Гимнастическая скамейка
- Скакалки
- Гимнастические маты
- Мячи баскетбольные
- Гантели различной массы
- Насос ручной со штурцером.

### **Дополнительные обобщающие материалы**

#### **Литература для учителя:**

Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.

Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.

Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.

Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка

Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин

Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.

Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год

### Интернет – ресурсы

Сеть творческих учителей [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)

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

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

[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,

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура)

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

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

<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт

Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации по методике подготовки баскетболистов.

<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

<http://g2p.tatarstan.ru/rus/info.php?id=6990> Информационный сайт

министерства Республики Татарстан, физкультура

### Литература для учащихся:

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! \_ М.:Просвещение.2004

Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011

Виленский М.Я.; Туревский И.М. ; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011

### Тематический план

№ п / п	Наименование раздела	Тема занятия	Кол-во занятий	Тип занятия	Вид деятельности	Требования к уровню подготовки	Вид контроля	Дата проведения		примечание
								планируемый	фактический	

	прогр аммы					вленнос ти обучаю щихся				
<b>35 недель, 35 занятий, 1 год обучения</b>										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	теория	Истор ия баскет бола	1	Изучени е нового материал а	История возникно вения баскетбо ла. Развитие баскетбо ла Инструк таж по ТБ. Стойка игрока. Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	Знать истори ю баскетб ола	теку щий	7.09		
2	Техни ческая подго товка	Техни ка передв ижени й, ведени я, переда ч, броско в	9	Изучени е нового материал а	Стойка игрока. Перемещ ение 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	Уметь выполн ять техниче ские приемы	теку щий	14.09		



3		Техника передвижений, ведения, передач, бросков		совершенство	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	Уметь выполнять технические приемы	текущий	21.09		
4		Техника передвижений, ведения, передач, бросков		совершенство	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	Уметь выполнять технические приемы	текущий	28.09		

5		Техника передвижения, ведения, передач, бросков		Изучение нового материала	Перемещение в стойке боком, Спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении и. Ловля и передача мяча в парах в движении и. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении и. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	5.10		
6		Техника передвижения, ведения, передач, бросков		совершенствование	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении и. Ловля и передача мяча в парах в движении и. Бросок мяча одной рукой от плеча в	Уметь выполнять технические приемы	текущий	12.10		

					движени и. Учебная игра					
7		Техника передв ижени й, ведени я, переда ч, броско в		соверше нствован ие	Останов ка двумя шагами и прыжко м. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движени и. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движени и. Учебная игра	Уметь выполн ять техниче ские приемы	теку щий	19.10		
8		Техника передв ижени й, ведени я, переда ч, броско в		соверше нствован ие	Останов ка двумя шагами и прыжко м. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в	Уметь выполн ять техниче ские приемы	теку щий	26.10		

					движени и. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движени и. Учебная игра					
9		Техни ка передв ижени й, ведени я, переда ч, броско в		соверше нствован ие	Останов ка двумя шагами и прыжко м. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движени и. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движени и. Учебная игра	Уметь выполн ять техниче ские приемы	теку щий	9.11		
1 0		Техни ка передв ижени й, ведени я, переда ч,		соверше нствован ие	Останов ка двумя шагами и прыжко м. Ведение мяча с разной высоты	Уметь выполн ять техниче ские приемы	теку щий	16.11		

		бросков			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					
1 1	теория	Правила соревнований	1	Изучение нового материала	Правила игры в баскетбол  Учебная игра	Знать правила в мини-баскетбол	текущий	23.11		
1 2	Тактическая подготовка	Тактика нападения	5	Изучение нового материала	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0) без смены мест Учебная игра	Уметь выполнять тактические действия	текущий	30.11		
1 3		Тактика нападения		совершенствование	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0) без смены	Уметь выполнять тактические действия	текущий	7.12		

					мест Учебная игра					
1 4		Тактика нападения		Совершенство	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра	Уметь выполнять тактические действия	текущий	14.12		
1 5		Тактика нападения		совершенство	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра	Уметь выполнять тактические действия	текущий	21.12		
1 6		Тактика нападения		совершенство	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0)без смены мест. Нападение через заслон	Уметь выполнять тактические действия	текущий	28.12		

					Учебная игра					
17	Тактическая подготовка	Участие в соревнованиях	5	игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий	4.01		
18		Участие в соревнованиях		игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий	11.01		
19		Участие в соревнованиях		игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий	18.01		
20		Участие в соревнованиях		игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий	25.01		
21		Участие в соревнованиях		игра	Совершенствование тактических и технических	Уметь выполнять тактические	текущий	1.02		

					ких приемов в соревнованиях	действия в игре				
2 2	ОФП	Развитие двигательных качеств	4	Изучение нового материала	Пробега ние отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра	Уметь выполнять беговые упражнения	текущий	8.02		
2 3		Развитие двигательных качеств		совершенство	Пробега ние отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра	Уметь выполнять беговые упражнения	текущий	15.02		
2 4		Развитие двигательных качеств		совершенство	Пробега ние отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра	Уметь выполнять беговые упражнения	текущий	22.02		
2 5		Развитие двигательных качеств		совершенство	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. ускорение из различных исходных положен	Уметь выполнять беговые упражнения	текущий	29.02		



					ий. Пробега ние отрезков 40,60 м. кросс 1000 м. Учебная игра					
2 6	Техни ческая подго товка	Техни ка передв ижени й ведени я, переда ч, броско в	9	Изучени е нового материал а	Останов ка двумя шагами и прыжко м. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передач а мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоко м от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	Уметь выполн ять техниче ские приемы	теку щий	7.03		
2 7		Техни ка передв ижени й ведени я, переда ч,		соверше нствован ие	Останов ка двумя шагами и прыжко м. Ведение мяча с разной высотой	Уметь выполн ять техниче ские приемы	теку щий	14.03		

		бросков			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, передачи, бросков		совершенствование	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	Уметь выполнять технические приемы	текущий	21.03		

					шага. Учебная игра					
29		Техника передвижений, ведения, передач, бросков		совершенствование	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	Уметь выполнять технические приемы	текущий	4.04		
30		Техника передвижений, ведения, передач, бросков		совершенствование	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя	Уметь выполнять технические приемы	текущий	11.04		

					руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра					
3 1		Передача мяча		Изучение нового материала	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	18.01		
3 2		Передача мяча		совершенствование	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной	Уметь выполнять технические приемы	текущий	25.04		

					рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведение два шага. Учебная игра					
3 3		Перед ача мяча		совершенство	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	Уметь выполнять технические приемы	текущий	2.05		
3 4		Перед ача мяча		совершенство	Ведение мяча с изменением направления. Передача	Уметь выполнять технические приемы	текущий	16.05		

					а мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведение два шага. Учебная игра					
3 5	тестирование	Развитие двигательных качеств	2	контрольный	Прием контрольных нормативов по ОФП Учебная игра	Выполнять контрольные нормативы	итоговый	23.05		