

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Балтасинская гимназия»  
Балтасинского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»  
на заседании  
педагогического совета  
протокол №1  
от 31 августа 2023г.

«Согласовано»  
зам. директора по ВР  
*[Signature]* /Р.В. Шакирова/

«Утверждено»  
Директор МБОУ  
«Балтасинская гимназия»  
А.Р. Миннемулин/  
приказ № 249 от 31 августа 2023г



Рабочая программа  
дополнительной общеразвивающей деятельности  
физкультурно-спортивного направления  
«Баскетбол»  
Возраст детей: 14-15 лет

Составитель: Халимов Марат Мударисович  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

2023-2024 учебный год

## **Пояснительная записка**

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначеннной 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.

Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – базовый. Программа ориентирована на учащихся 14-15 лет (7-8 классы). Планирование рассчитано на 4 часа в неделю, 136 часов в год.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. 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. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации. 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 пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. В возрасте 11-13 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные взаимодействия в нападении и защите.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому.

### **Цели программы**

- 1.Содействовать укреплению здоровья детей.
- 2.Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.
3. 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.

### **Задачи программы :**

1. Укрепление здоровья;
2. Содействие правильному физическому развитию;
3. Приобретение необходимых теоретических знаний;
4. Овладение основными приемами техники и тактики игры;
5. Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
6. Привитие ученикам организаторских навыков;
7. Повышение специальной, физической, тактической подготовки;
8. Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

### **Планируемые результаты**

**личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности..**метапредметные** результаты — освоенные обучающимися УУД (познавательные, регулятивные и коммуникативные)

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
<b>Знания о физической культуре</b>	
Личностные, коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры;</li> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>• определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;</li> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul>
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	
Личностные.коммуникативные, регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.</li> </ul>
<b>Физическое совершенствование</b>	
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>• выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;</li> <li>• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня</li> </ul>

индивидуального развития основных физических качеств.

## **Планируемые образовательные результаты программы:**

### ***Предметные***

Обучить теоретическим основам баскетбола.

Обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, ведению мяча, броскам в корзину.

Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.

Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

### ***Метапредметные***

Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

Развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата.

Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.

### ***Личностные***

Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (баскетболом).

Формирование здорового образа жизни.

Воспитание умения действовать в команде.

Формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия.

### **Ожидаемые результаты:**

#### **К концу первого года дети должны:**

##### ***Знать***

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков края и России;
- знать простейшие правила игры.

##### ***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.

#### **К концу второго года обучения:**

##### ***Знать***

- правила личной гигиены;
- следить за выступлением команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

##### ***Уметь***

- передвигаться в защитной стойке;
- 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.

## **Содержание изучаемого курса**

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

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.

№	Разделы, темы	Рабочая программа		
		всего	теория	практика
1.	Развитие баскетбола в России	2	2	-
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	50	2	48
4.	Основы техники и тактики игры	50	2	48
5.	Контрольные игры и соревнования	16	-	16
6.	Тестирование	16	-	16
<b>Итого:</b>		<b>136</b>	<b>8</b>	<b>128</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**

Заданные 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.

## **Требования к учащимся после прохождения учебного материала**

После прохождения учебного материала учащийся должен знать:

характеристику современных форм построения занятий по баскетболу; использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья; возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления); возрастные особенности развития основных физических качеств.

**уметь:**

быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника); свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой; вести мяч правой и левой рукой; выполнять броски мяча с близкого расстояния; осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений; определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

**демонстрировать:**

изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре; взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре; развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности; возрастную динамику физической подготовленности; оценку показателей физического развития.

**Учебно-тематический план  
«Баскетбол» 136 часов.**

№	Тема	Кол-во занятий	Дата	
			план	факт
1.	Развитие баскетбола в России	2	06.09	
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	08.09	
3	Общая и специальная физическая подготовка		13.09	
4	Единая спортивная классификация.. ОФП	2	15.09	
5	Совершенствование техники передвижения при нападении.	2	20.09	
6	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	2	22.09	
7	Контрольные испытания. Учебная игра.	2	27.09	
8	Костно-мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	2	29.09	
9	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	2	04.10	
10	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	2	06.10	
11	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	2	11.10	

12	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	2	13.10	
13	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	2	18.10	
14	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	2	20.10	
15	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	2	25.10	
16	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	2	27.10	
17	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	2	08.11	
18	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	2	10.11	
29	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	2	15.11	
20	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	2	17.11	
21	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	2	22.11	
22	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	2	24.11	
23	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	2	29.11	
24	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	2	06.12	
25	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	2	08.12	
26	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	2	13.12	
27	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	2	15.12	
28	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	2	20.12	
29	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	2	22.12	
30	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	2	27.12	
31	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	2	29.12	

32	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	2	10.01	
33	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	2	12.01	
34	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	2	17.01	
35	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	2	19.01	
36	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	2	24.01	
37	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	2	26.01	
38	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	02.02	
39	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	2	07.02	
40	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	2	09.02	
41	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	2	14.02	
42	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	2	16.02	
43	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	2	21.02	
44	Контрольные испытания. Учебная игра.	2	28.02	
45	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	2	29.02	
46	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	2	06.03	
47	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	2	13.03	
48	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	2	15.03	
49	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	2	20.03	
50	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	2	22.03	
51	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	2	03.04	
52	Техническая подготовка юного спортсмена.	2	05.04	

	ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.			
53	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	2	10.04	
54	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2	12.04	
55	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	2	17.04	
56	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	2	19.04	
57	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	2	24.04	
58	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	2	26.04	
59	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	2	03.05	
60	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	2	08.05	
61	Совершенствование техники ведения мяча.	2	10.05	
62	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	2	15.05	
63	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	2	17.05	
64	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	2	17.05	
65	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	2	22.05	
66	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	2	22.05	
67	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	2	24.05	
68	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	24.05	
	<b>Итого:</b>	136		

## **Материально- техническое обеспечение**

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Скалки
6. Гимнастические маты
7. Мячи баскетбольные
8. Гантели различной массы
9. Насос ручной со штурцером.

## **Дополнительные обобщающие материалы**

### **Литература для учителя:**

Организация работы спортивных секций 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.

### **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