

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
имени Героя Советского Союза В.Н. Сластина  
сельского поселения «Село Богородское»  
Ульчского муниципального района Хабаровского края

«Рассмотрено»  
на педагогическом совете  
протокол № 1  
от: 25 августа 2023г.

«Утверждаю»  
Директор школы  
Базуев Владимир А.Н.  
Дата: 25 августа 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол»  
Направленность – физкультурно-спортивная  
Уровень программы – ознакомительно-подготовительный  
Возраст учащихся – 10-13 лет  
Срок реализации программы – 1 год (68 часов)

Рабочую программу составил:  
Киселев Сергей Владимирович,  
педагог дополнительного образования

2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка .....	3
2. Содержание программы .....	4
2.1. Календарно-тематическое планирование занятий .....	4
2.2. Содержание рабочей программы .....	5
3. Формы аттестации и оценочные материалы .....	8
4. Список литературы .....	9

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, авторской программы по физическому воспитанию В. И. Ляха (7-е издание, 2010 г. изд. Просвещение)

Программа курса рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю).

### ЦЕЛЬ

Занятия в секции баскетбол проводятся с целью:

- углубления знаний по игре в баскетбол;
- расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей и нравственных качеств;
- формирование осознанной, устойчивой потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- достижение физического развития посредством игры в баскетбол;
- организация режима повседневной физической активности, участие в соревнованиях.

### ЗАДАЧИ

- |                 |  |
|-----------------|--|
| Обучающие:      | - обучить основам техники и тактики игры в баскетбол;<br>- научить свободно и правильно применять правила игры;<br>- дать знания в области гигиены и медицины.   |
| Развивающие:    | - сформировать смелость, собранность, работоспособность;<br>- развить быстроту, ловкость, выносливость, силу   |
| Воспитательные: | - воспитать у детей чувство ответственности, коллективизма, товарищества и взаимовыручки;<br>- воспитание чувства бережливости к спортивному инвентарю, школьному имуществу.<br>- привить детям любовь к спорту. |

Программа секции по баскетболу составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

## Содержание программы

Календарно-тематическое планирование занятий секции  
по баскетболу на 2023-2024 учебный год

№	Наименование темы	Количество часов			
		все-го	теоретические занятия	практические занятия	формы контроля
1	Физическая культура и спорт в России	2	2		зачет
2	Сведения о строении и функциях организма	2	2		зачет
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	2		зачет
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2		зачет
5	Правила игры в баскетбол	2	2		промежуточный
6	Общая и специальная физическая подготовка	24	2	22	промежуточный
7	Основы техники и тактики игры	26	2	24	промежуточный
8	Контрольные игры и соревнования	4		4	итоговый
9	Контрольные испытания	2		2	итоговый
10	Экскурсии, посещение соревнований	2		2	
	Итого	68	14	54	

## «Содержание рабочей программы»

№	Дата	Кол-во часов	Тема
1		2	Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице. Стойка баскетболиста. Ходьба, бег.
2		2	Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей. Игры с элементами баскетбола.
3		2	Режим дня и питание с учетом занятий спортом. Игры с элементами баскетбола.
4		2	Предупреждение спортивных травм на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю. Игры с элементами баскетбола.
5		2	Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Техника передвижения приставными шагами (вправо, влево, вперед, назад).
6		2	Остановки прыжком. Повороты на месте (вперед, назад).
7		2	Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом. Разновидности прыжков.
8		2	Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Прыжки толчком одной и двумя ногами.
9		2	Упражнения на развитие быстроты: бег с ускорением, бег с препятствиями, приставными шагами, с изменением направления по зрительному сигналу, ускорения из различных исходных положений, повторные рывки на максимальной скорости до 15 м. Эстафеты и игры с мячом.
10		2	Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Равномерный медленный бег до 10 мин.
11		2	Упражнения на развитие быстроты: бег с ускорением, бег с препятствиями, приставными шагами, с изменением направления по зрительному сигналу, ускорения из различных исходных положений, повторные рывки на максимальной скорости до 15 м. Игры с мячом.
12		2	Игры с прыжками с использованием скакалки. Игры с элементами баскетбола. Контрольные игры.
13		2	Упражнения на развитие силы: подтягивание, отжи-

			мание, упражнения на сопротивление, лазание по гимнастической стенке, перетягивание, переталкивание. Игры с мячом.
14		2	Упражнения с предметами на развитие координации движений. Игры с элементами баскетбола.
15		2	Упражнения с набивными мячами. Игры с элементами баскетбола.
16		2	Игры на развитие ловкости. Игры с элементами баскетбола.
17		2	Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища и ног (с предметами и без). Упражнения на развитие гибкости.
18		2	Упражнения с набивными мячами. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Игры с элементами баскетбола.
19		2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игры с элементами баскетбола.
20		2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
21		2	Ловля мяча двумя руками на уровне груди, ловля высоко и низко летящего мяча.
22		2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
23		2	Ловля мяча двумя руками на уровне груди, ловля высоко и низко летящего мяча.
24		2	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.
25		2	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении. Игры с элементами баскетбола.
26		2	Ведение мяча неведущей и ведущей рукой в движении. Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника.
27		1	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.
28		2	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с активным сопротивлением защитника. Техника ведения мяча. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

29		2	Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
30		1	Передача мяча одной рукой с шагом. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Игры с элементами баскетбола.
31		2	Передачи двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Ловля мяча от пола с отскоком и полуотскоком. Игры с элементами баскетбола.
32		2	Участие в легкоатлетической эстафете на приз Героя Советского Союза В.Н. Сластина
33		2	Ловля мяча катящегося стоя на месте и в движении. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении. Игры с элементами баскетбола.
34		2	Ознакомление с основными правилами игры в баскетбол. Вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча. Выбивание мяча при ведении. Игры с элементами баскетбола.
35		2	Контрольные игры. Сдача контрольных нормативов.

## Формы аттестации и оценочные материалы

### Специальные тесты для определения качества усвоения программы и способностей баскетболистов

	Промежуточный			Итоговый		
	3	4	5	3	4	5
Прыжок в длину с места						
юноши младшая группа	160	180	200	170	190	215
девушки младшая группа	140	150	170	150	160	180
Бег 60 м	12,0	11,4	10,8	11,8	11,2	10,6
юноши младшая группа	9,3	9,5	8,5	9,6	9,2	8,2
девушки младшая группа	10,9	10,7	9,9	10,6	10,4	9,6
Бег 20 м с ведением мяча	12,2	11,7	11,2	12,0	11,5	11,0
Броски мяча по кольцу в движении после ведения	0	1	2	1	2	3

## Список литературы

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Лях.
2. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие Омск, 1991.
3. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. - М., ФК, 2009.
4. Цфасман Р. Баскетбол. - М.: Астрель, 2006.
5. Усольцева О. Баскетбол. - М.: Эксмо, 2011.
6. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. - М, 2010.
7. Портнов Ю., Башкирова В., Луничкин В., Духовный М., Мацак А., Чернов С., Саблин А. Баскетбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2009.
8. Пэйе Б, Пайе П. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. - М., 2008.
9. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия». - 2008.
10. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. - М., 2002.
11. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Пособие для учителей и методистов. - М.: Просвещение, 2013.
12. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. - Волгоград, 2004.
13. Костикова Л.В. Баскетбол. - М.: ФиС, 2002.
14. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). - М., 2002.
15. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. - М. АСТ. Астрель, 2006.
16. Гомельский А. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. - М., 2003.
17. Висел Х. Баскетбол. Шаги к успеху./Пер. В. Жукова. - С.-Пб.: Астрель, 2009.
18. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу//Физкультура в школе. - 1990. - №6, 7.
19. Бондарь, А.А. Особенности подготовки баскетболистов к соревновательной деятельности // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2011. - № 3 (73).
20. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют.//Физкультура в школе - 1990. - №7

21. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки Б27 для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201213

Владелец Базгутдинова Альбина Нурисламовна

Действителен с 14.09.2023 по 13.09.2024