


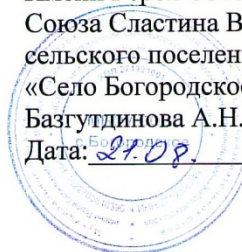
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза В.Н. Сластина
сельского поселения «Село Богородское»
Ульчского муниципального района Хабаровского края

«Рассмотрено»
на заседании МО классных
руководителей
протокол № _____

от: _____ 2025г.

«Согласовано»
зам. директора по ВР

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ
Имени Героя Советского
Союза Сластина В.Н.
сельского поселения
«Село Богородское»
Базгутдинова А.Н. 
Дата: 27.08 2025г.



Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол»
Направленность физкультурно – спортивная
Уровень программы – ознакомительный
Возраст учащихся – 13-17 лет
Срок реализации программы – 1 год (230 часов)

Рабочую программу составил:
Киселев Сергей Владимирович,
педагог дополнительного образования

2025 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 234 часа (6 часов 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;
-научить свободно и правильно применять правила игры;
-дать знания в области гигиены и медицины. |
| Развивающие: | -сформировать смелость, собранность, работоспособность;
-развить быстроту, ловкость, выносливость, силу |
| Воспитательные: | -воспитать у детей чувство ответственности, коллективизма, товарищества и взаимовыручки;
-воспитание чувства бережливости к спортивному инвентарю, школьному имуществу.
-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.

Календарно-тематическое планирование занятий секции
по баскетболу на 2024-2025 учебный год

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1	Физическая культура и спорт в России	2	2	
2	Сведения о строении и функциях организма	2	2	
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	2	
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2	
5	Правила игры в баскетбол	10	14	
6	Общая и специальная физическая подготовка	50	10	40
7	Основы техники и тактики игры	126	10	116
8	Контрольные игры и соревнования	30		30
9	Контрольные испытания	4		4
10	Экскурсии, посещение соревнований	2		2
	Итого	234	42	192

№	Дата	Кол-во часов	Тема
1	03.09.25	2	Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице. Стойка баскетболиста. Ходьба, бег.
2	07.09.25	4	Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей. Игры с элементами баскетбола.
3	10.09.25	2	Режим дня и питание с учетом занятий спортом. Игры с элементами баскетбола.
4	14.09.25	4	Предупреждение спортивных травм на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю. Игры с элементами баскетбола.
5	17.09.25	2	Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Техника передвижения приставными шагами (вправо, влево, вперед, назад).
6	21.09.25	4	Влияние физических упражнений на работоспособность. Сдача контрольных нормативов.
7	24.09.25	2	Ознакомление с основными правилами игры в баскетбол. Вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча. Выбивание мяча при ведении.
8	28.09.25	4	Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом. Разновидности прыжков.
9	01.10.25	2	Техника владения мячом. Бросок мяча двумя руками снизу.
10	05.10.25	4	Остановки прыжком. Повороты на месте (вперед, назад).
11	08.10.25	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.
12	12.10.25	4	Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Прыжки толчком одной и двумя ногами.
13	15.10.25	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.
14	19.10.25	4	Игры с прыжками с использованием скакалки. Игры с элементами баскетбола. Контрольные игры.

15	22.10.25	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.
16	26.10.25	4	Упражнения с предметами на развитие координации движений. Игры с элементами баскетбола.
17	29.10.25	2	Упражнения на развитие силы: подтягивание, отжимание, упражнения на сопротивление, лазание по гимнастической стенке, перетягивание, переталкивание. Игры с мячом.
18	02.11.25	4	Упражнения с набивными мячами. Игры с элементами баскетбола.
19	05.11.25	2	Игры на развитие ловкости. Игры с элементами баскетбола.
20	09.11.25	4	Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища и ног (с предметами и без). Упражнения на развитие гибкости.
21	12.11.25	2	Упражнения с набивными мячами. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Игры с элементами баскетбола.
22	16.11.25	4	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игры с элементами баскетбола.
23	19.11.25	2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
24	23.11.25	4	Ловля мяча двумя руками на уровне груди, ловля высоко и низко летящего мяча.
25	26.11.25	2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
26	30.11.25	4	Ловля мяча двумя руками на уровне груди, ловля высоко и низко летящего мяча. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.
27	03.12.25	2	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении. Игры с элементами баскетбола.
28	07.12.25	4	Ведение мяча неведущей и ведущей рукой в движении. Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника.
29	10.12.25	2	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлени-

			ем защитника.
30	14.12.25	4	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с активным сопротивлением защитника. Техника ведения мяча.
31	17.12.25	2	Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.
32	21.12.25	4	Передача мяча одной рукой от плеча, одной рукой снизу на месте и в движении. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
33	24.12.25	2	Передача мяча одной рукой с шагом. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Игры с элементами баскетбола.
34	28.12.25	4	Передачи двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Игры с элементами баскетбола.
35	31.12.25	2	Ловля мяча от пола с отскоком и полуетскоком. Игры с элементами баскетбола.
36	04.01.26	4	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.
37	08.01.26	2	Броски мяча с места. Штрафной бросок. Броски мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху с места и в движении.
38	12.01.26	4	Бросок одной рукой с места. Бросок мяча в корзину одной рукой со среднего расстояния. Контрольные игры.
39	15.01.26	2	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди в движении и после двух шагов.
40	19.01.26	4	Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке после ловли мяча. Контрольные игры.
41	22.01.26	2	Броски мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху с места и в движении с пассивным противодействием защитника. Контрольные игры.
42	26.01.26	4	Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием защитника.
43	29.01.26	2	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке со средней и дальней дистанции. Контрольные игры.
44	02.02.26	4	Бросок мяча одной рукой сверху с дальней дистанции.
45	05.02.26	2	Выбивание, накрывание мяча при броске с места и в движении.
46	09.02.26	4	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

47	12.02.26	2	Тактические действия в нападении. Контрольные игры.
48	16.02.26	4	Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).
49	19.02.26	2	Тактические действия, командные действия в нападении.
50	23.02.26	4	Тактические действия команды в защите. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего
51	26.02.26	2	Тактические действия: персональная защита. Прессинг. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча
52	01.03.26	4	Тактические действия: групповая защита. Контрольные игры.
53	04.03.26	2	Правильный выбор места и своевременное применение передачи, ведения, броска.
54	08.03.26	4	Тактические действия: персональная защита. Прессинг.
55	11.03.26	2	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча
56	15.03.26	4	Тактические действия вбрасывания мяча с лицевой линии.
57	18.03.26	2	Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении.
58	22.03.26	4	Противодействия игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч.
59	25.03.26	2	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.
60	29.03.26	4	Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Контрольные игры.
61	01.04.26	2	Подстраховка. Система личной защиты.
62	05.04.26	4	Взаимодействия двух игроков - подстраховка, взаимодействие двух игроков в обороне - отступление.
63	08.04.26	2	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.
64	12.04.26	4	Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (5:2; 5:3)
65	15.04.26	2	Нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске.
66	19.04.26	4	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника.
67	22.04.26	2	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите

			через «заслон».
68	26.04.26	4	Организация командных действий по принципу выхода на свободное место, с использованием изученных групповых взаимодействий.
69	29.04.26	2	Взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников.
70	03.05.26	4	Финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском.
71	06.05.26	2	Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. Игра «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.
72	10.05.26	4	Организация и проведение соревнований. Контрольные игры, разбор проведенных игр, устранение ошибок в игре.
73	13.05.26	2	Выброс мяча из-за лицевой линии. Расстановка, перемещение игроков после выброса мяча.
74	17.05.26	4	Выброс мяча из-за боковой линии. Расстановка, перемещение игроков после выброса мяча.
75	20.05.26	2	Позиционнонападение. Расположение игроков на площадке, схемы передвижений.
76	24.05.26	4	Непрерывнонападение. Расположение игроков на площадке, схемы передвижений.
77	27.05.26	2	Контрольные игры. Сдача контрольных нормативов.
78	31.05.20	4	Контрольные игры. Сдача контрольных нормативов.

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

	Промежуточный			Итоговый		
	3	4	5	3	4	5
Прыжок в длину с места (см.)						
юноши	180	190	210	195	210	230
девушки	140	150	165	160	170	185
Бег 30 м (сек.)						
юноши	5,4	5,2	4,9	4,9	4,7	4,4
девушки	6,2	6,0	5,5	5,7	5,5	5,0
Челночный бег 3 x 10 метров (сек.)						
юноши	8,4	8,1	7,4	7,9	7,6	6,9
девушки	9,4	9,2	8,4	8,9	8,7	7,9
Броски мяча по кольцу в движении после ведения из 5 попыток	1	2	3	2	3	4

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. Методическое 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 447200959609934981311677372486379060188671997461

Владелец Базгутдинова Альбина Нурисламовна

Действителен с 10.09.2024 по 10.09.2025