

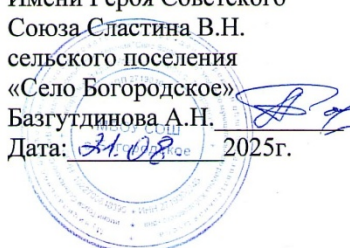
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза В.Н. Сластина
сельского поселения «Село Богородское»
Ульчского муниципального района Хабаровского края

«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: 24.08 2025г.



Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол»
Направленность физкультурно – спортивная
Уровень программы – ознакомительно-подготовительный
Возраст учащихся – 10-12 лет
Срок реализации программы – 1 год (78часов)

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 **78** 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;
-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.

Содержание программы

Календарно-тематическое планирование занятий секции
по баскетболу на 2025-2024 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	4	4	
6	Общая и специальная физическая подготовка	28	2	26
7	Основы техники и тактики игры	30	2	28
8	Контрольные игры и соревнования	4		4
9	Контрольные испытания	2		2
10	Экскурсии, посещение соревнований	2		2
	Итого	78	16	66

«Содержание рабочей программы»

№	Дата	Кол-во часов	Тема
1	07.09.25	2	Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице. Стойка баскетболиста. Ходьба, бег.
2	14.09.25	2	Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей. Игры с элементами баскетбола.
3	21.09.25	2	Режим дня и питание с учетом занятий спортом. Игры с элементами баскетбола.
4	28.09.25	2	Предупреждение спортивных травм на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю. Игры с элементами баскетбола.
5	05.10.25	2	Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Техника передвижения приставными шагами (вправо, влево, вперед, назад).
6	12.10.25	2	Остановки прыжком. Повороты на месте (вперед, назад).
7	19.10.25	2	Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом. Разновидности прыжков.
8	26.10.25	2	Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Прыжки толчком одной и двумя ногами.
9	02.11.25	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.
10	09.11.25	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.
11	16.11.25	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.
12	23.11.25	2	Игры с прыжками с использованием скакалки. Игры с элементами баскетбола. Контрольные игры.
13	30.11.25	2	Упражнения на развитие силы: подтягивание, отжима-

			ние, упражнения на сопротивление, лазание по гимнастической стенке, перетягивание, переталкивание. Игры с мячом.
14	07.12.25	2	Упражнения с предметами на развитие координации движений. Игры с элементами баскетбола.
15	14.12.25	2	Упражнения с набивными мячами. Игры с элементами баскетбола.
16	21.12.25	2	Игры на развитие ловкости. Игры с элементами баскетбола.
17	28.12.25	2	Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища и ног (с предметами и без). Упражнения на развитие гибкости.
18	04.01.26	2	Упражнения с набивными мячами. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Игры с элементами баскетбола.
19	11.01.26	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игры с элементами баскетбола.
20	18.01.26	2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
21	25.01.26	2	Ловля мяча двумя руками на уровне груди, ловля высоко и низко летящего мяча.
22	01.02.26	2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
23	08.02.26	2	Ловля мяча двумя руками на уровне груди, ловля высоко и низко летящего мяча.
24	15.02.26	2	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.
25	22.02.26	2	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении. Игры с элементами баскетбола.
26	01.03.26	2	Ведение мяча неведущей и ведущей рукой в движении. Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника.
27	08.03.26	2	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	15.03.26	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	22.03.26	2	Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
30	29.03.26	2	Передача мяча одной рукой с шагом. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Игры с элементами баскетбола.
31	05.04.26	2	Передачи двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Ловля мяча от пола с отскоком и полуотскоком. Игры с элементами баскетбола.
32	12.04.26	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.
33	19.04.26	2	Ознакомление с основными правилами игры в баскетбол. Вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча. Выбивание мяча при ведении. Игры с элементами баскетбола.
34	26.04.26	2	Организация командных действий по принципу выхода на свободное место, с использованием изученных групповых взаимодействий.
35	03.05.26	2	Взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников.
36	10.05.26	2	Финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском.
37	17.05.26	2	Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. Игра «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.
38	24.05.26	2	Контрольные игры. Сдача контрольных нормативов.
39	31.05.26	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 (см.)						
юноши 10-11 лет	110	120	140	128	142	162
девушки 10-11 лет	100	110	130	118	132	152
юноши 12 лет	130	140	160	147	162	183
девушки 12 лет	115	125	145	132	147	167
Бег 30 м (сек.)						
юноши 10-11 лет	6,7	6,5	5,9	6,3	5,9	5,3
девушки 10-11 лет	6,9	6,7	6,1	6,5	6,1	5,5
юноши 12 лет	6,2	6,0	5,6	5,8	5,4	5,0
девушки 12 лет	6,5	6,3	5,8	6,1	5,7	5,2
Челночный бег 3 x 10 метров (сек.)						
юноши 10-11 лет	10,1	9,8	9,0	9,7	9,2	8,4
девушки 10-11 лет	10,4	10,0	9,2	10,1	9,4	8,6
юноши 12 лет	9,5	9,2	8,4	9,2	8,5	7,7
девушки 12 лет	9,9	9,6	8,7	9,6	8,9	8,0
Броски мяча по кольцу в движении после ведения(из 5 попыток)	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. 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