
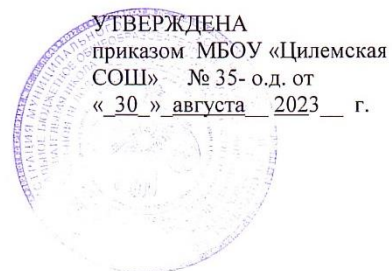


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Цилемская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНА  
с заместителем директора по  
ВР -  В.А. Осташова



Рабочая программа секции по реализации дополнительного образования  
«Баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 8-15 лет

Срок реализации программы: 9 мес.

Составитель программы:

Ермолин Василий Карпович,  
учитель физической культуры

Трусово  
2023

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Цилемская средняя общеобразовательная школа»**

СОГЛАСОВАНА  
с заместителем директора по  
ВР -  
\_\_\_\_\_ В.А. Осташова

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБОУ «Цилемская  
СОШ» № \_\_\_\_ от  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023\_\_ г.

**Дополнительная образовательная программа  
«Баскетбол» (секция «Баскетбол»)**

**Срок реализации 9 месяцев  
Возраст обучающихся 12 – 17 лет**

**Направленность:** Спортивно – оздоровительная

**Руководитель:** Ермолин Василий Карпович,  
учитель физической культуры

**Трусово  
2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В Соответствии с законом «Об образовании» любая образовательная деятельность по учебным предметам вообще и физической культуре в частности должна осуществляться на основе образовательных программ, которые либо рекомендованы соответствующими организациями (департамент образования, министерство образования), либо разработаны специалистами образовательного учреждения.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Секционная работа в образовательном учреждении по видам спорта является дополнительным физкультурным образованием и должна осуществляться на основе соответствующей образовательных программ.

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 образовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». Структура и содержание программы могут быть использованы для разработки программы секционной работы по другим видам спорта.

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 внеурочной работы в общеобразовательном учреждении. В осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Программа по баскетболу для занятий в рамках дополнительного образования рассчитана на занимающихся 9—17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Все занимающиеся в секции распределяются по возрастным категориям и физической подготовки.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Большое место во всестороннем физическом развитии школьников занимают спортивные упражнения, подвижные игры с мячом.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

**Цель занятий** – формирование физической культуры занимающихся.

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:

- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

**Задачи работы секции:**

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

Данная программа рассчитана на 1 год. Содержание данной программы рассчитано на 1 раз в неделю продолжительность 90 мин. 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. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической, тактической.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояние 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, приём ведение и броски по кольцу. Тактические действия включает действия (индивидуальные, командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 5-7-х классов представлено в примерном учебном плане.

Характеристика программы:

1. тип – дополнительная образовательная программа
2. вид – модифицированная, утвержденная директором школы
3. направленность – спортивно – оздоровительная
4. формы занятий – групповые.

Рекомендуемое расписание:

Понедельник – Среда 16.30. Продолжительность занятия – 90 мин. Периодичность – 1 раз в неделю.

## **Содержание учебного материала**

### **Физическая подготовка.**

#### 1. Общая физическая подготовка.

1.1. 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).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

#### 2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### **Техническая подготовка.**

#### 1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок в верх -в перед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

1. с разной скоростью;
2. в одном и в разных направлениях.

- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

## 2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полу отскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

## 3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

## 4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.

- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

#### **Тактическая подготовка.**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

#### **Методическое обеспечение и литература.**

##### **1. Учебные методические пособия:**

- Научная, специальная, методическая литература.
- Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения, 2006г.
- Костинов Л.В. Издательство физическая культура и спорт, 2002г.

#### **Техническое обеспечение спортивной секции.**

1. Щиты с кольцами.
2. Стойки для обводки.
3. Мячи набивные различной массы.
4. Мячи баскетбольные.
5. Скакалки, скамейки.
6. Шведская стенка.
7. Спортивная форма.

**Учебно – тематический план  
2023 – 2024 учебный год 8-11 классы.**

№	Тема занятий	Кол-во часов	Теория	Практика	Корректировка	Согласовано
<b>I</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>					
1	Подвижные игры	2	1	1		
2	Эстафеты	2	1	1		
<b>II</b>	<b>Техническая подготовка.</b>					
3	Остановка прыжком после ускорения	2	1	1		
4	Остановка в два шага после ускорения	2	1	1		
5	Повороты в движении	2	1	1		
6	Передача одной рукой от плеча	2	0	2		
7	Передача двумя руками с отскоком от пола	2	0	2		
8	Ведение мяча левой, правой рукой	2	0	2		
9	Бросок мяча с разных точек	2	0	2		
10	Штрафные броски	2	0	2		
11	Выбивание мяча	2	0	2		
12	Броски мяча в прыжке с дальней дистанции	2	0	2		
13	Броски одной рукой после ведения	2	0	2		
14	Выбивание мяча	2	0	2		
15	Броски двумя руками от груди	2	0	2		
16	Броски мяча одной рукой после ведения	2	0	2		
17	Ведение мяча на месте	2	0	2		
<b>IV</b>	<b>Тактическая подготовка</b>					
18	Защитные действия при опеки игрока без мяча	2	1	1		
19	Защитные действия при опеки игрока с мячом	2	0	2		
20	Перехват мяча	2	0	2		
21	Борьба за мяч после отскока от щита	2	0	2		
22	Быстрый прорыв	2	0	2		
23	Командные действия в защите	2	0	2		
24	Командные действия в нападении	2	0	2		
25	Игра в баскетбол с	2	0	2		



	заданными тактическими действиями					
<b>V</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>					
26	Упражнения для развития быстроты движения	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>		
27	Упр. для развития специальной выносливости	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>		
28	Упр. для развития скоростно-силовых качеств	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>		
29	Упр. для развития ловкости	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>		
<b>VI</b>	<b>Техническая подготовка</b>					
30	Имитация действий атаки против игрока защиты	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>		
31	Имитация защитных действий против игрока нападения	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>		
32	Повороты в движении	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>		
33	Повороты на месте	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>		
34	Остановка в два шага после ускорения	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>		
	<b>Количество часов</b>	<b>68</b>				