

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1»
Чистопольского муниципального района РТ

Рассмотрено
на заседании ШМО.
Протокол № 1
от августа 2025года
_____/Яшина Т.В./

Согласовано.
Зам. директора
от августа 2025года
_____/Зайцева Ю.Г./

Утверждено
и введено в действие
Приказ №
от августа 2025года
_____/Н.Н.Ислямова/

**Рабочая
ПРОГРАММА
Объединения дополнительного образования
«БАСКЕТБОЛУ»
учителя физической культуры
Сергеева Игоря Владимировича
Возрос(12-14лет)
Срок реализации 2 года**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол №1
от августа 2025г

Пояснительная записка

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

Актуальность и педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности, новизна В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Традиционно сложилось так, что многие учителя физической культуры, ведущие такие секции, не имеют каких-либо программ занятий. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». Программа рассчитана для учащихся 6-8 классов.

Новизна: Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС в рамках дополнительного образования. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Цель занятий – формирование физической культуры занимающихся.

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;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Место программы в образовательном процессе

В соответствии с учебным планом на занятия спортивной секции «Баскетбол» в 6-8 классах отводится 4 часа в неделю (72 недели на 2 года).

Режим занятий: 2 раза в неделю – по 1ч.20 минут.

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. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки, определено исходя из содержания примерной федеральной программы (В. И. Лях, А. А. Зданевич 2009 г. (Интернет-ресурс). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

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

Процесс занятий в секции опирается на некоторые общие положения – принципы. К основным принципам обучения относятся: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип постепенности, принцип систематичности и последовательности.

Трезвость — непрерывное воздержание от приёма алкоголя и других психоактивных веществ. В переносном значении трезвость означает здравую рассудительность, свободу от самообмана, иллюзий («трезвость суждений», «трезвость ума»).

1. Трезвость – это естественное состояние человека, которое дается ему с самого рождения
2. Только трезвый образ жизни, основанный на полном отказе от употребления алкоголя, никотина и прочих наркотических веществ, способен дать человеку ощущение внутренней свободы.
3. Трезвость позволяет в полной мере развить личность каждого человека и реализовать любые духовные, интеллектуальные и творческие способности, а при употреблении человек сам себя лишает возможности творческого поиска и самосовершенствования.
4. Трезвый образ жизни способствует укреплению и развитию силы воли человека.
5. Трезвость делает человека сильнее не только в психологическом плане, но и в физическом.
6. Трезвость развивает и укрепляет у человека чувство собственного достоинства, повышая его авторитет и уважение не только в собственных глазах, но и среди окружающих его людей.
7. Только в трезвости человек сможет достичь вершин духовного развития и совершенства, так как регулярное употребление алкоголя заглушало и без того слабый голос совести пьющего.
8. Только в трезвости человек обретает ясный ум, который позволит ему найти решение любых жизненных задач и вопросов

Принцип сознательности и активности при обучении навыкам игры в баскетбол подразумевает:

- осмысление и понимание занимающихся сущности и сложной структуры изучаемого технического приема и тактического действия;
- самоанализ качества решения двигательной задачи с последующей корректировкой своих действий при их повторном произведении;
- принцип наглядности предполагает создание у обучающихся четкого представления об изучаемом материале на различных этапах его освоения. Кроме традиционного объяснения и показа упражнений, пользоваться видео фильмами и плакатами. Ведущими средствами становятся физические упражнения на все основные группы мышц.

Принцип доступности и индивидуализации основывается на предварительной оценке уровня подготовленности и индивидуальных возможностей обучающихся.

Подбор и конструирование тренировочных и игровых упражнений, требующих взаимодействия занимающихся в пространстве и времени, также должны базироваться на учете достигнутого уровня развития физического, технического и тактического потенциала.

Принцип постепенности органически связан с предыдущим принципом и формируется в виде методологического правила *от простого- к сложному, от легкого – к трудному.*

Принцип систематичности и последовательности требует четкого планирования и регулярности в обучении.

Все перечисленные принципы обучения тесно переплетаются в практической деятельности

Форма обучения – групповая, командная, индивидуальная.

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.

1.1. *Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футболами, 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.*

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 вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.*

1.2. *Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:*

- *с разной скоростью;*
- *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 полукоса.*

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. Ъ
- 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

Прогнозируемые результаты и способы их проверки:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь:

- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникативность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения.

Способы проверки образовательной программы:

- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного и районного масштабов.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса

Словесный метод: рассказ, показ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

1. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
2. Практический метод
3. Игровой метод
4. Соревновательный метод

Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты тренировочные с кольцами -2шт.
2. Мячи баскетбольные - 15 шт.
3. Стойки (фишки)-15 шт.
4. Свисток.
5. Манишки (накидки)-10шт.

№ п\п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Инструктаж и техника безопасности на занятиях. Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви	2		
2	Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Жесты судей.	2		
3	Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра.	2		
4	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении. Учебно-тренировочная игра.	2		
5	Различные ведения мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.	2		
6	Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.	2		
7	Техника защиты. Техника передвижения: стойка защитника с выставленной вперед ногой, стойка со ступнями на одной линии, передвижение в защитной стойке вперед, назад, в стороны, сочетание способов передвижения с техническими приемами защиты Игра в баскетбол.	2		
8	Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра.	2		
9	ОФП. Позиционное нападение и личная защита игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 на одну корзину.	2		
10	Тактика нападения. Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место, организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий, позиционное нападение с заслонами, организация командных действий против применения противником быстрого прорыва. Игра в баскетбол.	2		

11	Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом, применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего, выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча, противодействие нападающему при выходе на свободное место для получения мяча, действие одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва, противодействия при бросках в корзину. Игра в баскетбол.	2		
12	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении. Учебно-тренировочная игра.	2		
13	Техника нападения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Игра в баскетбол.	2		
14	Различные ведения мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.	2		
15	Совершенствование передач мяча: Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от груди, снизу (с отскоком). Передача мяча двумя руками с места и в движении, передача мяча двумя руками в прыжке. Передача мяча двумя руками (встречные и поступательные). Передача мяча двумя руками на одном уровне. Передача мяча двумя руками (сопровождающие). Развитие скоростных способностей. Броски в кольцо в движении.	2		
16	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 2х1, 2х2	2		
17	Позиционное нападение и личная защита игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 на одну корзину.	2		
18	Совершенствование ведения мяча. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления и скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника, с использованием несколько приёмов подряд (сочетание). Развитие выносливости.	2		
19	Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами. Медленный бег, ОРУ с набивными мячами, прыжковые упражнения.	2		
20	Ведение мяча на месте и в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной от плеча в движении после ловли мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	2		
21	Уход от опеки защитника внезапным изменением направления. Учебные игры 3х3, 4х4 с применением тактических действий	2		
22	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей, ведение. Учебно-тренировочная игра.	2		
23	Тактика защиты. Групповые действия: взаимодействие двух игроков – подстраховка, взаимодействие двух игроков – отступление, взаимодействие двух игроков – проскальзывание, взаимодействие двух игроков – переключение. Игра в баскетбол.	2		
24	Способы держания игрока с мячом и без мяча. Выбор места для получения мяча. Зонная защита 2*3, 1*2*2.	2		
25	Уход от опеки защитника внезапным изменением направления. Учебные игры 3х3, 4х4 с применением тактических действий	2		
26	Ведения с пассивного сопротивления защитника. Вырывание и выбивание, перехват мяча.	2		
27	Броски на два шага, с различных дистанций, с места.	2		
28	Тактика защиты. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга. Игра в большинстве. Игра в меньшинстве. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	2		
29	ОРУ. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.	2		
30	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.	2		
31	ОРУ. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.	2		
32	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.	2		
33	Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений. Действия игроков в защите и нападении.	2		
34	ОФП. Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков. Учебно-тренировочная игра.	2		
35	Броски на два шага, с различных дистанций, с места.	2		
36	Учебно-тренировочная игра. Выполнение игровых заданий по сигналу	2		
37	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1х1, 3х2	2		
38	Тактика защиты. Групповые действия: взаимодействие двух игроков – подстраховка, взаимодействие двух игроков – отступление, взаимодействие двух игроков – проскальзывание, взаимодействие двух игроков – переключение. Учебно-тренировочная игра. 5х5.	2		
39	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1х1, 2х2	2		
40	Учебно-тренировочная игра.	2		
41	ОФП. Броски в кольцо из различных точек. Действия игроков 1х1, 2х3	2		
42	Учебно-тренировочная игра. 5х5.	2		
43	ОФП. Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.	2		
44	Учебно-тренировочная игра. 5х5.	2		
45	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.	2		
46	Взаимодействие 2-х игроков в нападении и защите через заслон «отдай мяч и выйди».	2		
47	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.	2		
48	Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча в корзину одной рукой после ловли с остановкой и после ведения	2		
49	Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков.	2		
50	Учебно-тренировочная игра. ОФП с набивными мячами.	2		
51	Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков.	2		
52	Учебно-тренировочная игра. Многоскоки, прыжки на месте.	2		
53	Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите.	2		
54	Учебно-тренировочная игра. Ведения на скорость по сигналу.	2		

55	Броски в кольцо в движении .Действия игроков в нападении и защите.	2		
56	Взаимодействие 2-х игроков в нападении и защите через заслон «отдай мяч и выйди».	2		
57	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом.	2		
58	Учебно-тренировочная игра. Способы держания игрока с мячом и без мяча.	2		
59	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом.	2		
60	Учебно-тренировочная игра 5х5. ОФП с баскетбольными мячами.	2		
61	Техника нападения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Игра в баскетбол.	2		
62	Обманные действия (финты) на передачу с последующей передачей мяча в другом направлении	2		
63	Броски в кольцо в движении .Действия игроков в нападении и защите.	2		
64	Позиционное нападение и личная защита игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 на одну корзину.	2		
65	Обманные действия (финты) на передачу с последующей передачей мяча в другом направлении.	2		
66	Взаимодействие 2-х игроков в нападении и защите через заслон «отдай мяч и выйди».	2		
67	ОФП. Баскетбол 3х3, 4х4, 5х5, 3х2, 4х3.	2		
68	ОФП. Баскетбол 3х3, 4х4, 5х5, 3х2, 4х3. Подведение итогов. Эстафеты с мячами.	2		

Список литературы:

1. Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий ; М.: Просвещение, 2013 г.
Интернет-ресурсы

2. Программа физическое воспитание учащихся 7-9 классов. В.И. Лях; М.: Просвещение, 2014 г. Интернет-ресурсы.

Интернет – ресурсы

3. Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

4. Сеть творческих учителей www.it-n.ru

5. [http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура)