

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа» пст.Мадмас  
(МБОУ «СОШ» пст.Мадмас)**

Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ» пс  
\_\_\_\_\_ О.В. Дмитриева  
Приказ № 121 от 01.09.2021г.

Рабочая программа ШСК  
«Баскетбол»

составлена учителем физической культуры  
Тимофеева З.М.

Программа разработана на основе программы:  
В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть баскетбол.

Мадмас 2021 г.

### **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.

#### **Место программы в образовательном процессе.**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

#### **Цели и задачи**

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. **Цель программы** – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

#### **Основными задачами программы являются:**

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Привитие ученикам организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

#### **Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю (1-й год обучения 1 занятие в неделю) продолжительностью занятия 1 часа (45 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.

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.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 5–10-х классов представлено в примерном учебном плане.

Таблица 1

Учебный план секционных занятий по баскетболу

№	Виды спортивной подготовки	1-й год обучения 5-10 класс
1.	<b>Теоретическая</b>	<b>1</b>
2.	<b>Техническая</b>	<b>17</b>
	2.1 Имитация упражнений без мяча	
	2.2 Ловля и передача мяча	
	2.3.Ведение мяча	
	2.4. Броски мяча	
3.	<b>Тактическая</b>	<b>5</b>
	3.1 Действия игрока в нападении	
	3.2 Действия игрока в защите	
4.	<b>Физическая</b>	<b>4</b>
	4.1 Общая подготовка	
	4.2 Специальная	
5.	<b>Участие в соревнованиях по баскетболу</b>	<b>5</b>
6.	<b>Тестирование</b>	<b>2</b>
7.	<b>Итого</b>	<b>34</b>

**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.**

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). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

**2. Специальная физическая подготовка.** Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### **Техническая подготовка**

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

### **Тактическая подготовка**

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### **Методы и формы обучения**

#### **Словесные методы:**

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

#### **Наглядные методы:**

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

#### **Практические методы:**

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

#### **Формы обучения:**

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки

3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
  5. Скакалки
6. Гимнастические маты
7. Мячи баскетбольные
8. Гантели различной массы
9. Насос ручной со штурцером.

#### **Дополнительные обобщающие материалы**

#### **Литература для учителя:**

- Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
- Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.  
Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.
- Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
- Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.
- Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин
- Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.
- Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год

#### **Интернет – ресурсы**

- Сеть творческих учителей [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)  
<http://www.bibliotekar.ru> библиотека  
<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета  
[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com) Сеть творческих учителей,  
<http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура>  
 Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.  
<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.  
<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт  
 Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации **по методике подготовки баскетболистов.**  
<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

#### **Литература для учащихся:**

- Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! \_ М.: Просвещение. 2004
- Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011
- Виленский М.Я.; Туревский И.М. ; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011
- Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во занятий	Тип Занятия	Вид деятельности	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения		примечание
								планируемый	фактически	
<b>34 недель, 34 занятий, 1 год обучения</b>										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	теория	История баскетбола	1	Изучение нового материала	История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	Знать историю баскетбола	текущий			

2	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	9	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий			
3		Техника передвижений, ведения, передач, бросков		совершенствование	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча	Уметь выполнять технические приемы	текущий			

					<p>правой и левой рукой на месте.          Ловля и передача мяча в парах на месте.          Бросок мяча одной рукой от плеча с места.          Учебная игра</p>					
4		<p>Техника передвижений, ведения, передач, бросков</p>		<p>совершенство</p>	<p>Стойка игрока.          Перемещение в стойке боком, Лицом.          Ведение мяча правой и левой рукой на месте.          Ловля и передача мяча в парах на месте.</p>	<p>Уметь выполнять технические приемы</p>	<p>текущий</p>			



					Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра					
5		Техника передвижений, ведения, передач, бросков		Изучение нового материала	Перемещение в стойке боком, Спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении и. Ловля и передача мяча в парах в движении и. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении и. Учебная	Уметь выполнять технические приемы	текущий			

					игра					
6		Техника передвижений, ведения, передач, бросков		совершенствование	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении и. Ловля и передача мяча в парах в движении и. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении и. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий			
7		Техника передвижений, ведения, передач, бросков		совершенствование	Остановка двумя шагами и прыжком.	Уметь выполнять технические приемы	текущий			

					<p>Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении.</p> <p>Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении.</p> <p>Учебная игра</p>					
8		Техника передвижений, ведения, передач, бросков		совершенствование	<p>Остановка двумя шагами и прыжком.</p> <p>Ведение мяча с разной высоты отскока.</p>	Уметь выполнять технические приемы	текущий			

					<p>Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении и. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении и. Учебная игра</p>					
9		Техника передвижений, ведения, передач, бросков		совершенство	<p>Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка</p>	Уметь выполнять технические приемы	текущий			

					на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра					
10		Техника передвижений, ведения, передач, бросков		совершенство	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок	Уметь выполнять технические приемы	текущий			

					мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра					
11	теория	Правила соревнований	1	Изучение нового материала	Правила игры в баскетбол  Учебная игра	Знать правила в мини-баскетбол	текущий			
12	Тактическая подготовка	Тактика нападения	5	Изучение нового материала	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0) без смены мест Учебная игра	Уметь выполнять тактические действия	текущий			
13		Тактика нападения		совершенствование	Тактика свободного нападения.	Уметь выполнять тактические	текущий			

					Позиционное нападение (5;0)без смены мест Учебная игра	действия				
14		Тактика нападения		Совершенствование	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра	Уметь выполнять тактические действия	текущий			
15		Тактика нападения		совершенствование	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение	Уметь выполнять тактические действия	текущий			

					(5:0)без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра					
16		Тактика нападения		совершенство	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0)без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра	Уметь выполнять тактические действия	текущий			
17	Тактическая подготовка	Участие в соревнованиях	5	игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий			



					аниях					
18		Участие в соревнованиях		игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий			
19		Участие в соревнованиях		игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий			
20		Участие в соревнованиях		игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий			
21		Участие		игра	Соверше	Уметь	теку			

		в соревнованиях			использование тактических и технических приемов в соревнованиях	выполнять тактические действия в игре	текущий			
22	ОФП	Развитие двигательных качеств	4	Изучение нового материала	Пробега ние отрезков 40,60,10 0,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра	Уметь выполня ть беговые упражне ния	теку щий			
23		Развитие двигательных качеств		совершенствование	Пробега ние отрезков 40,60,10 0,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра	Уметь выполня ть беговые упражне ния	теку щий			
24		Развитие двигательных качеств		совершенствование	Пробега ние отрезков 40,60,10 0,200 м. кросс 1000 м.	Уметь выполня ть беговые упражне ния	теку щий			

					Учебная игра					
25		Развитие двигательных качеств		совершенствование	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40,60 м. кросс 1000 м. Учебная игра	Уметь выполнять беговые упражнения	текущий			
26	Техническая подготовка	Техника передвижений ведения,	9	Изучение нового материала	Остановка двумя шагами и	Уметь выполнять технические	текущий			

		передач, бросков			прыжко м. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передач а мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоко м от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	ские приемы				
27		Техника передви жений ведения, передач, бросков		совершенство вание	Останов ка двумя шагами и прыжко м.	Уметь выполни ть техниче ские приемы	теку щий			

					<p>Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага</p> <p>Учебная игра</p>					
28		Техника передвижений ведения, передач, бросков		совершенство	<p>Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной</p>	Уметь выполнять технические приемы	текущий			

					<p>высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра</p>					
29		Техника передвижений ведения, передач, бросков		совершенствование	<p>Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока.</p>	Уметь выполнять технические приемы	текущий			

					<p>Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага</p> <p>Учебная игра</p>					
30		Техника передвижений ведения, передач, бросков		совершенствование	<p>Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной</p>	Уметь выполнять технические приемы	текущий			

					рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра					
31		Передача мяча		Изучение нового материала	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком	Уметь выполнять технические приемы	текущий			



					м от пола в тройках. Бросок мяча после ведение два шага. Учебная игра					
32		Передача мяча		совершенство вание	Ведение мяча с изменен ием направле ния. Передач а мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоко м от пола в тройках. Бросок мяча после ведение два	Уметь выполня ть техниче ские приемы	теку щий			

					шага. Учебная игра					
33		Передача мяча		совершенство вание	Ведение мяча с изменен ием направле ния. Передач а мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоко м от пола в тройках. Бросок мяча после ведение два шага. Учебная игра	Уметь выполня ть техниче ские приемы	теку щий			
34	тестирование	Развитие двигател ьных качеств	2	контрольны й	Прием контроль ных нормати вов по	Выполн ять контрол ьные нормати	итог овы й			

					ОФП Учебная игра	вы				
--	--	--	--	--	------------------------	----	--	--	--	--