


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

МКУ "Управление образования" г. Рубцовска

МБОУ «Лицей №7»

РАССМОТРЕНО
Методическим советом
МБОУ «Лицей 7»
(протокол от 28.08.2025 №1)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
воспитательной работе
 Т.А. Неклюдова



Лицей № 7»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительная
общеобразовательная программа
«Баскетбол»
на 2025-2026 учебный год

Составитель:
Журавлев Андрей Юрьевич,
Учитель физической
культуры
Высшая квалификационная
категория

Рубцовск, 2025

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.

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.

Содержание программы

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;
- Владение 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;

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 занятие в неделю; продолжительностью занятия 2 часа (90 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 5–11-х классов представлено в примерном учебном плане.

Планируемые результаты

Предметные результаты освоения физической культуры:

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой

вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового

образа жизни;

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий

физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической

подготовленности;

- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий,

корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику

в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и

соревнований.

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и

физической подготовке в полном объеме.

Метапредметные результаты освоения физической культуры:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных

универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и

умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением

программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры:

· воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

· в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;

· развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного

поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

· формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Реализация программы «Баскетбол – путь к здоровью» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;

- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;

- проявления высокой самостоятельности;

- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;

- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

По окончании первого года обучения учащиеся должны знать:

– основы истории развития баскетбола в России;

– сведения о строении и функциях организма человека;

– правила игры в баскетбол;

– особенности развития физических способностей на занятиях.

уметь:

– выполнять бег 30 м на время.

– выполнять прыжок в длину с места.

– выполнять кросс без учета времени.

– выполнять поднимание туловища за 30 сек.

– выполнять бег 30 м /5х6/

– выполнять ведение мяча в движении шагом.

– выполнять броски мяча.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Количе ство часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Техника безопасности. Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов.	2	03.09	
2	Совершенствование упражнений ОФП. Зачетные требования.	2	10.09	
3	Правила техники баскетбола. Техника нападения. ОФП	2	17.09	
4	Техника перемещений. Тактика перемещений. СФП	2	24.09	
5	Техника владения мячом. Передача мяча двумя руками от груди. ОФП	2	01.10	
6	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола. Передача мяча двумя руками сверху. ОФП	2	08.10	
7	Передача мяча одной рукой от плеча. Техника безопасности. Передача мяча одной рукой сверху (крюком).	2	15.10	
8	Передача мяча одной рукой снизу. ОФП. Передача мяча одной рукой за спиной.	2	22.10	
9	Передача мяча снизу назад. Приемы передачи мяча.	2	05.11	
10	Совершенствование ОФП, СФП.	2	12.11	
11	Игра. Техника ведения мяча.	2	19.11	
12	Техника бросков мяча по кольцу. Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП.	2	26.11	
13	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении. Бросок одной рукой в прыжке.	2	03.12	
14	Игра баскетбол. Бросок двумя руками. ОФП.	2	10.12	

15	Ведение мяча. Техника защиты	2	17.12	
16	Техника перемещений. Упражнения ОФП	2	24.12	
17	Перехват мяча. ОФП. Вырывание мяча. Техника безопасности	2	14.01	
18	Выбивание мяч. СФП. Техника накрывания мяча.	2	21.01	
19	Соревнование по баскетболу. ОФП. Сочетание приемов игры в баскетбол.	2	28.01	
20	Соревнование по баскетболу . Технические приемы баскетболиста.	2	04.02	
21	Упражнения в передвижении. СФП. Упражнения в ловле и передачах.	2	11.02	
22	Совершенствование техники передвижения. Совершенствование упражнений в бросках.	2	18.02	
23	Упражнения в ведении. ОФП. Упражнения в перемещениях защитника.	2	25.02	
24	Подвижные игры. Техника безопасности. Упражнения в овладении мячом. СФП.	2	04.03	
25	Теоретический материал. Условия выполнения упражнений. Соревнование по баскетболу.	2	11.03	
26	Тактика нападения. Волевая подготовка Индивидуальные действия.	2	18.03	
27	Групповые действия. Правила пересечения.	2	25.03	
28	Тактические комбинации игры. СФП Командные действия.	2	08.04	
29	Тактика защиты. СФП. Индивидуальные действия.	2	15.04	

30	Командные действия. Игра баскетбол. СФП. Техника безопасности.	2	22.04	
31	Тактическая подготовка баскетболистов (теория). Тактика нападения. Игра баскетбол. СФП.	2	29.04	
32	Тактика защиты. Игра баскетболу. Соревнования между командами спортивной секции двух школ.	2	06.05	
33	Упражнения общей физическ. подготовки. СФП. Техника безопасности. Общие правила игры в баскетбол.	2	13.05	
34	Зачетное занятие. Техника безопасности. Волевая подготовка учащихся.	2	20.05	
35	Соревнования по баскетболу. Игра «Баскетбол». Техника безопасности.	2	27.05	

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

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

Интернет – ресурсы

- Сеть творческих учителей 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 Сеть творческих учителей,
- [http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](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.
- 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