


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей № 2» города Чебоксары
Чувашской Республики

Согласовано
Зам. директора
 Антонова Е.В.

Утверждено:
от 01 сентября 2025г. № 203/1
Директор МБОУ «Лицей № 2» г. Чебоксары
 Петрова Т.В.



Рабочая дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол»

(физкультурно- спортивная направленность)

Целевая аудитория: школьники 15-17 лет

Срок реализации программы: 1 год.

Руководитель:
Учитель физической культуры
Антонова Е.В.

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании школьного методического объединения учителей физической культуры и ОБиЗР.

Протокол № 1 от « 28 » августа 2025 г.
Председатель школьного методического объединения _____ (Антонов М.В.)

Пояснительная записка.

Рабочая программа секции дополнительного образования «Баскетбол», разработана в соответствии с федеральным компонентом государственных образовательных стандартов. Настоящая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;
2. ФГОС ООО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. № 1897;
3. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. ФГОС. Составитель В.И. Лях. Издательство «Просвещение». 2019 г.

Цель занятий – формирование физической культуры занимающихся.

Задачи работы:

- 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».

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.

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Данная программа является физкультурно-спортивной направленности и рассчитана на 1 год. Она ориентирована на учащихся 9 классов, в связи с чем при подборе упражнений и нагрузок необходимо учитывать возрастные особенности учащихся.

Содержание данной программы рассчитано на систему разовых занятий в неделю продолжительностью 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. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. 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.

Основное содержание программы.

Программный материал для групп секции состоит из теоретического и практического разделов. Занятия по теоретическому разделу проводятся в течение всего учебно-тренировочного года в виде бесед в процессе практических занятий. Теоретический раздел включает сведения по основам гигиены и закаливания организма.

В этом же разделе обучающиеся получают необходимые сведения об основах техники и тактики игры, правилам игры и основам судейства. Практический раздел программы включает общую, специальную физическую, техническую подготовку, тактическую подготовку, участие в соревнованиях и сдачу контрольных нормативов по отдельным видам подготовки.

Общая физическая подготовка юного баскетболиста обеспечивается упражнениями общеразвивающего характера и упражнениями из других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта. С помощью этих упражнений достигается всестороннее развитие двигательных и скоростно-силовых качеств, укрепляется мышечный аппарат, повышается выносливость и общая тренированность детей и подростков.

Специальная физическая подготовка строится с учетом особенностей игровой деятельности баскетболиста и включает упражнения, способствующие развитию специальных качеств юного баскетболиста.

Интенсивность и продолжительность упражнений, соотношение общей и специальной физической подготовки определяется возрастными особенностями воспитанников и уровнем их подготовки.

Одной из задач всесторонней подготовки подростков, занимающихся в секции, является овладение основами техники баскетбола. Техническая подготовка представляет собой процесс обучения юных спортсменов техники движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы в баскетболе.

В ходе технической подготовки основное внимание уделяется правильности выполнения движений и приемов. Совершенствование владения основными техническими приемами проводится в игровых упражнениях и в процессе самой игры. Конкретный подбор упражнений определяется возрастом занимающихся, уровнем подготовленности и качеством материально-технической базы.

Важной составляющей учебно-тренировочного процесса является тактическая подготовка. В содержание тактической подготовки входит обучение воспитанников совокупности индивидуальных и коллективных действий направленных на преодоление сопротивления противника в ходе игры.

Учебный план секционных занятий

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 9-х классов представлено в учебном плане.

<i>№</i>	<i>Виды спортивной подготовки</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Теоретическая	В процессе занятия
2	Техническая	10
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	2
	2.2. Ловля и передача мяча	3
	2.3. Ведение мяча	2
	2.4. Броски мяча	3
3	Тактическая	9

Результаты освоения курса

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

- 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 и нападении.

Календарно-тематическое планирование.

№	Название темы	Кол-во часов
1.	Техника безопасности во время занятий баскетболом. ОФП История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	1
2.	Техника передвижения приставными шагами. Передача мяча двумя руками от груди.	1
3.	Техника передвижения при нападении Способы ловли мяча.	1
4.	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Ловля двумя руками «низкого мяча». Бросок мяча двумя руками от груди.	1
5.	Ведение мяча с высоким и низким отскоком по прямой и «змейкой»	1
6.	Техника ведения мяча. Ведение мяча с переводом на другую руку. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	1
7.	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра	2
8.	Командные действия в нападении. Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	1
9.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1
10.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. ОФП	1
11.	Командные действия в нападении. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	1
12.	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2

13.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки Индивидуальные действия при нападении.	1
14.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП Бросок мяча одной рукой от плеча.	1
15.	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	1
16.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Методы спортивной тренировки. ОФП.	1
17.	Совершенствование техники передачи мяча. Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1
18.	Техническая подготовка юного спортсмена.	1
19.	Тактика защиты. Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	1
20.	Действия одного защитника против двух нападающих.	1
21.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
22.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1
23.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	1
24.	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	1
25.	Защитные стойки. Защитные передвижения.	1
26.	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	1
27.	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Ведение мяча с изменением высоты отскока. *	1
28.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Организация командных действий.	2
29.	Бросок мяча одной рукой сверху. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	1
30.	Совершенствование техники ведения мяча. Контрольные испытания. СФП	1
31.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра. Подведение итогов за год.	2

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 полуотскока.
- 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.

	3.1. Действия игрока в защите	5
	3.2. Действия игрока в нападении	4
4	Физическая	16
	4.1. Общая подготовка	8
	4.2. Специальная	8
	ИТОГО	35

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке.

№	Виды подготовки	Время (мин.)
1	Техническая подготовка	25
	Имитационные упражнения без мяча	3
	Ловля и передача баскетбольного мяча	2
	Ведения мяча	10
	Броски баскетбольного мяча по кольцу	10
2	Тактическая подготовка	20
	2.1. Действия игрока в защите	10
	2.2. Действия игрока в нападении	10
3	Физическая подготовка	20
	3.1. Общая	10
	3.2. Специальная	10
4	Игра в баскетбол	25

Содержание разделов

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.

Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, 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).

Список литературы:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стоккус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.