

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Школа № 100  
имени Героя Российской Федерации Г.Н. Трошева»  
(МБОУ «Школа №100»)

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом

Протокол № 1 от 29.08.2024

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ «Школа № 100»  
\_\_\_\_\_/Н.О. Репкина./  
приказ № 261 от «31» 08.2024г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**По Физической культуре (баскетбол) для дополнительного  
обучения 4-11 классов  
Для 1-4 классов**

## **2024-2025 учебный год**

### **2.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа для спортивной секции по баскетболу разработана на основе пособия А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель - 2013 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, М.: «Дрофа» - 2004, На кружковую работу по баскетболу отводится по 2 часа в неделю в 4-11 классах (10-17 лет). Кружковая работа по баскетболу входит в образовательную область «Физическая культура». 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.

#### **Актуальность рабочей программы**

- 1.Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности.
- 2.Она обеспечивает физическое развитие обучающихся, психологическую подготовку при формировании личностных и волевых качеств.
- 3.Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, сформировать физические качества, пробудить интерес обучающихся к новой деятельности.

#### **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 у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. 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** - углублённое 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 школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

**Содержание программы**

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

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

-новизна программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных способностей игры.

**Особенность рабочей программы**

1.Интеграция рабочей программы ДЮСШ к общеобразовательной.

2.Индивидуальный контроль за физической нагрузкой.

3.Комплексное обучение в сжатые сроки.

### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

#### Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### **Материально-техническое обеспечение занятий**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Щиты с кольцами - 1 комплекта.
- Насос ручной- 1 шт.
- Баскетбольные мячи.
- Стойки для обводки - 6 шт.
- Гимнастическая стенка-3 пролетов.
- Гимнастические скамейки - 8 шт.
- Гимнастический трамплин - 1 шт.
- Гимнастические маты - 3 шт.
- Скакалки - 30 шт.
- Мячи набивные различной массы - 20 шт

### ***Учебно-тематический план***

| №<br>п/п | СОДЕРЖАНИЕ.             | Кол-во часов. |
|----------|-------------------------|---------------|
| 1        | ОФП                     | 18            |
| 2        | Специальная подготовка. | 14            |
| 3        | Техническая подготовка. | 16            |
| 4        | Тактическая подготовка. | 20            |
|          | Итого часов в год.      | 62            |

***КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.***

| <b>№ ЗАНЯТИЯ</b> | <b>ДАТА</b> | <b>КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b> | <b>ТЕМЫ</b>               | <b>СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА</b>                                                                                                                                         |
|------------------|-------------|-------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |             | <b>18 часов</b>         |                           |                                                                                                                                                                     |
| № 1              | 07.09.2024  | 2                       | Строевые упражнения       | Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Обозначение шага на месте. Повороты в движении. |
| № 2              | 14.09.2024  | 2                       | ОРУ без предметов         | Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением.                                                                |
| № 3              | 21.09.2024  | 2                       | Подвижные игры и эстафеты | Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из                                                  |

|     |            |                 |                                                                  |                                                                                                                                               |
|-----|------------|-----------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |            |                 |                                                                  | гимнастических<br>снарядов.                                                                                                                   |
| №4  | 28.09.2024 | 2               | Правила<br>соревнований.                                         | Судейство.<br>Жесты судей.                                                                                                                    |
| №5  | 05.10.2024 | 2               | Прикладные<br>упражнения.                                        | Выполнение<br>команд. ОРУ с<br>предметами.<br>Переноска<br>партнера вдвоем<br>на руках.<br>Развитие<br>скоростно-<br>силовых<br>способностей. |
| №6  | 12.10.2024 | 2               | Бег с<br>ускорением.                                             | Специальные<br>беговые<br>упражнения.<br>Развитие<br>скоростных<br>качеств.                                                                   |
| № 7 | 19.10.2024 | 2               | Прыжки вверх<br>из упора<br>присев, ноги<br>вперед-в<br>стороны. | Развитие<br>скоростно-<br>силовых качеств.                                                                                                    |
| № 8 | 26.10.2024 | 2               | Прыжки через<br>скакалку.                                        | На одной, двух<br>ногах с двойным<br>вращением, с<br>максимальной<br>частотой<br>вращения.                                                    |
| № 9 | 28.10.2023 | 2               | Штрафной<br>бросок и его<br>компоненты                           | Техника<br>выполнения<br>броска по<br>стадиям.                                                                                                |
|     |            | <b>16 часов</b> |                                                                  |                                                                                                                                               |

|      |            |   |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------|------------|---|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| №10  | 09.11.2024 | 2 | Дриблинг,<br>упражнения на<br>улучшение   | Передвижение<br>бегом.<br>Приставные<br>шаги. Остановка<br>прыжком в два<br>шага. Ведение<br>мяча по прямой с<br>изменением<br>направления и<br>скорости.                                                                                                                                                                           |
| № 11 | 16.11.2024 | 2 | Командные<br>взаимодействия<br>(2х2, 3х3) | Передача мяча<br>снизу одной<br>рукой на месте,<br>передача мяча<br>одной рукой от<br>плеча по высокой<br>траектории на<br>расстоянии 12-16<br>метров с места, а<br>затем в<br>движении.<br>Передача мяча от<br>груди в тройках<br>двумя руками в<br>движении по<br>восьмерки,<br>бросок от груди,<br>бросок снизу<br>двумя руками. |
| № 12 | 23.11.2024 | 2 | ОФП<br>(нормативы)                        | Бег, прыжки,<br>отжимания,<br>приседания                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| № 13 | 30.11.2024 | 2 | Виды передач                              | Двумя руками,<br>из-за головы,<br>одной рукой, от<br>плеча, от груди.                                                                                                                                                                                                                                                               |
| № 14 | 07.12.2024 | 2 | Личная и<br>зональная защита              | Правильная<br>расстановка<br>игроков, выбор                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|      |            |   |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------|------------|---|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |            |   |                                                | правильной<br>позиции по<br>отношению к<br>мячу.                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| № 15 | 14.12.2024 | 2 | Игровая<br>тренировка<br>(гости из<br>ДЮСШ)    | Товарищеская<br>встреча 5х5.<br>4 четверти по 10<br>минут игрового<br>времени.                                                                                                                                                                                                                                                 |
| № 16 | 21.12.2024 | 2 | Средние броски<br>(5х20)                       | Со средней и<br>дальней<br>дистанции одной<br>и двумя руками<br>от головы                                                                                                                                                                                                                                                      |
| №17  | 28.12.2024 | 2 | Дриблинг<br>(ведение<br>правой-левой<br>рукой) | Техника<br>передвижения.<br>Основная стойка<br>баскетболиста.<br>Повороты в<br>движении с<br>сочетанием<br>способов<br>передвижения.<br>Передвижение<br>переставным<br>шагом, сочетание<br>передвижений,<br>остановок<br>поворотов. Бег с<br>изменением<br>направления и<br>скорости из<br>различных<br>исходных<br>положений. |

|      |            |                 |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------|------------|-----------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |            | <b>20 часов</b> |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| № 18 | 11.01.2025 | 2               | Средние броски<br>(7 точек с места) | Бросок из положения (стойка баскетболиста).<br>Один подает мяч, другой бросает                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| № 19 | 18.01.2025 | 2               | Игровая тренировка 5х5              | Отработать такие аспекты:<br>Вырывание мяча.<br>Выбивание мяча.<br>Перехват мяча.<br>Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца.<br>Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении.<br>Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего.<br>Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом. |
| № 20 | 25.01.2025 | 2               | ОРУ                                 | Выполнение команд. ОРУ с предметами.<br>Переноска партнера вдвоем на руках.<br>Развитие                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|      |            |   |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------|------------|---|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |            |   |                                      | скоростно-силовых способностей.                                                                                                                                                                                                                                                               |
| № 21 | 01.02.2025 | 2 | Передачи в парах (от стены, от пола) | Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку.                                                                                                                                                                                                                                                       |
| №22  | 08.02.2025 | 2 | Виды защиты в баскетболе             | Зонная, личная , прессинг.                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| №23  | 15.02.2025 | 2 | Игровая тренировка (5x5)             | Отработать во время игры:<br>Вырывание и выбивание.<br>Перехват.<br>Накрывание.                                                                                                                                                                                                               |
| №24  | 22.02.2025 | 2 | Стойки нападающего                   | Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча.<br>Выбор способа ловли мяча.<br>Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке.<br>Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, |

|     |            |   |                                                                                                    | броском.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----|------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| №25 | 01.03.2025 | 2 | <p>Теоретико-методические основы обучения техники игры в баскетбол.</p> <p>Групповые действия.</p> | <p>Техника ведения игры. Давление на игроков соперника. Физическое превосходство в нужный момент. Психологическая устойчивость.</p> <p>двух игроков<br/>-"передай мяч - выходи"<br/>Взаимодействие трех игроков<br/>-"треугольник".<br/>Взаимодействие двух нападающих против одного защитника "2-1".<br/>Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, "тройка", скрестный выход, малая восьмерка, пересечение, наведение, большая восьмерка. Нападение быстрым</p> |

|     |            |                 |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----|------------|-----------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |            |                 |                                            | прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами.                                                                                                                                                                                                      |
| №26 | 15.03.2025 | 2               | Основные способы передвижения в нападении. | Индивидуальные действия по умению выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Противодействия при бросках мяча в корзину. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. |
| №27 | 22.03.2025 | 2               | Техника владения мячом. Ловля мяча         | Командное нападение. Учебная игра. Отработка техники владения мячом по командам.                                                                                                                                                                        |
|     |            | <b>16 часов</b> |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                         |
| №28 | 05.04.2025 | 2               | Обучение передачам на месте.               | Передача мяча из разных положений                                                                                                                                                                                                                       |
| №29 | 12.04.2025 | 2               | Обучение передачам в движении              | Передачи мяча в движении                                                                                                                                                                                                                                |

|     |            |   |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----|------------|---|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| №30 | 19.04.2025 | 2 | Повторение способов передвижения в нападении | Индивидуальные действия по умению выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Противодействия при бросках мяча в корзину. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. |
| №31 | 26.04.2025 | 2 | Командные взаимодействия                     | 2х2,3х3,5х5                                                                                                                                                                                                                                             |
| №32 | 03.05.2025 | 2 | Командные взаимодействия                     |                                                                                                                                                                                                                                                         |
| №33 | 10.05.2025 | 2 | Командные взаимодействия                     |                                                                                                                                                                                                                                                         |
| №34 | 17.05.2025 | 2 | Командные взаимодействия                     |                                                                                                                                                                                                                                                         |
| №35 | 24.05.2025 | 2 | Командные взаимодействия                     |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|     |            |   | <b>Всего часов:70</b>                        |                                                                                                                                                                                                                                                         |

Поурочный учебный план состоит из 35 занятия продолжительностью 2 часа каждый.

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 35 занятий по объективным причинам (болезни,

каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

### **Ожидаемый результат**

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

### **Техническая подготовка:**

#### **Занимающийся в секции должен:**

- Овладеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.
- Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приемы.
- Овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.
- Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

### **Тактическая подготовка:**

#### **Для занимающегося в секции должно быть характерно:**

- Быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность, творческая инициатива.
- Индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами, основные системы командных действий в нападении и защите.
- Сформированность умений эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.
- Способность по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

### **Литература:**

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