

**Выписка из ООП ООО  
утверждённая приказом № 98-од от 30.08.2025г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Баскетбол»**

**5-9 классы**

**на 2025-2026 учебный год**

**с.Алхан-Юрт, 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.

### **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 занятие в неделю; продолжительностью занятия 2 часа (90минут).

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 5–9-х классов представлено в примерном учебном плане.

Таблица 1

<b>№</b>	<b>Виды спортивной подготовки</b>	
1.	<b>Теоретическая</b>	<b>3</b>
2.	<b>Техническая</b>	<b>30</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>11</b>
	3.1 Действия игрока в нападении	
	3.2 Действия игрока в защите	
4.	<b>Физическая</b>	<b>9</b>
	4.1 Общая подготовка	
	4.2 Специальная	
5.	<b>Участие в соревнованиях по баскетболу</b>	<b>13</b>
6.	<b>Тестирование</b>	<b>2</b>
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

Учебный план секционных занятий по баскетболу

### **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.

### **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.

### **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](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура)

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

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

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 секции «Баскетбол».

№ п/п	Содержание материала	Задачи	Колич ество часов	Дата	
				план	факт
1	Медицинское обследование учащихся Техника безопасности	Выявление состояния здоровья учащихся	1	02.09.2025	
2	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов	Развитие и укрепление физических качеств учащихся	1	04.09.2025	
3	Совершенствование упражнений ОФП	Совершенствование силы, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести.	1	09.09.2025	
4	Зачетные требования	Контроль умений и навыков	1	11.09.2025	
5	Правила техники баскетбола	Познакомить с многообразием и классификацией техники игры.	1	16.09.2025	
6	Техника нападения. ОФП	Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча, ведения, бросков по кольцу.	1	18.09.2025	
7	Техника перемещений	Отрабатывать приемы перемещений	1	23.09.2025	
8	Тактика перемещений. СФП	Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, остановки и поворотов.	1	25.09.2025	
9	Техника владения мячом	Отрабатывать приемы ловли, передачи мяча	1	30.09.2025	
10	Передача мяча двумя руками от груди. ОФП	Совершенствовать навыки передачи мяча двумя руками от груди	1	02.10.2025	
11	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола	Отрабатывать приемы передачи мяча	1	07.10.2025	
12	Передача мяча двумя руками сверху. ОФП	Отрабатывать приемы передачи мяча	1	09.10.2025	
13	Передача мяча одной рукой от плеча Техника безопасности	Совершенствовать приемы передачи мяча	1	14.10.2025	
14	Передача мяча одной рукой сверху (крюком)	Совершенствовать приемы передачи мяча	1	16.10.2025	
15	Передача мяча одной рукой снизу. ОФП	Совершенствовать приемы передачи мяча	1	21.10.2025	
16	Передача мяча одной рукой за спиной	Совершенствовать приемы передачи мяча	1	23.10.2025	

17	Передача мяча снизу назад	Отрабатывать приемы передачи мяча	1	06.11.2025	
18	К.у. Приемы передачи мяча	Контроль умений выполнять приемы передачи мяча	1	11.11.2025	
19	Совершенствование ОФП	Развитие навыков подвижности, ловкости. взаимовыручки	1	13.11.2025	
20	Совершенствование СФП	Совершенствование индивидуальных способностей	1	18.11.2025	
21	Игра Техника безопасности	Отработка приемов передачи мяча разными способами	1	20.11.2025	
22	Техника ведения мяча	Совершенствование техники ведения мяча	1	25.11.2025	
23	Техника бросков мяча по кольцу	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1	27.11.2025	
24	Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1	02.12.2025	
25	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1	04.12.2025	
26	Бросок одной рукой в прыжке Техника безопасности	Отрабатывать навыки игры по изученным правилам	1	09.12.2025	
27	Игра баскетбол. ОФП	К.у. способностей по изученным правилам	1	11.12.2025	
28	Бросок двумя руками. ОФП	Развивать гибкость, силу воли, терпение, выносливость	1	16.12.2025	
29	Ведение мяча	Совершенствовать приемы игры	1	18.12.2025	
30	Техника защиты	Совершенствовать приемы защиты	1	23.12.2025	
31	Техника перемещений	Совершенствовать приемы перемещений	1	25.12.2025	
32	Упражнения ОФП	Развивать физические качества	1	30.12.2025	
33	Перехват мяча. ОФП	Совершенствовать навыки игры	1	13.01.2026	
34	Вырывание мяча Техника безопасности	Совершенствование техники овладения мячом	1	15.01.2026	
35	Выбивание мяч. СФП	Совершенствование техники выбивания мяча	1	20.01.2026	
36	Техника накрывания мяча	Отработка умений овладения мячом	1	22.01.2026	
37	Соревнование по баскетболу. ОФП	К./у. техники игры	1	27.01.2026	
38	Сочетание приемов игры в баскетбол	Совершенствование физических качеств	1	29.01.2026	

		учащихся			
39	Соревнование по баскетболу с командой из СОШ №2.	Совершенствование физических качеств учащихся	1	03.02.2026	
40	Технические приемы баскетболиста	Изучение теоретического материала	1	05.02.2026	
41	Упражнения в передвижении. СФП	Отработка двигательных навыков ( бег, прыжки на месте толчком одной двумя ногами, остановка, построение парами)	1	10.02.2026	
42	Упражнения в ловле и передачах Техника безопасности	Отрабатывать физические навыки (построение по 3 человека, встречными колоннами,	1	12.02.2026	
43	Совершенствование техники передвижения	Воспитание культуры исполнения правил игры	1	17.02.2026	
44	Совершенствование упражнений в бросках	Совершенствование физических качеств учащихся	1	19.02.2026	
45	Упражнения в ведении. ОФП Техника безопасности	Отрабатывать навыки построения колоннами, обводки препятствий, построение группами	1	24.02.2026	
46	Упражнения в перемещениях защитника	Совершенствование навыков перемещения (произвольное, в парах)	1	26.02.2026	
47	Подвижные игры Техника безопасности	Закрепление двигательных способностей учащихся	1	03.03.2026	
48	Упражнения в овладении мячом. СФП	Совершенствование умений и навыков построения вокруг, построения по три человека	1	05.03.2026	
49	Теоретический материал. Условия выполнения упражнений	Воспитание культуры исполнения отработанных правил	1	10.03.2026	
50	Соревнование по баскетболу	Совершенствовать правила игры, изученные ранее	1	12.03.2026	
51	Тактика нападения. Волевая подготовка	Познакомить с общими требованиями	1	17.03.2026	
52	Индивидуальные действия	Отрабатывать навыки игры	1	19.03.2026	
53	Групповые действия	Отрабатывать навыки игры	1	24.03.2026	
54	Правила пересечения	Совершенствовать навыки игры	1	26.03.2026	
55	Тактические комбинации игры. СФП	Отрабатывать комбинации игры (тройка, малая восьмерка,скрестный	1	07.04.2026	

		выход,наведение на двух игроков)			
56	Командные действия. Волевая подготовка Техника безопасности	Совершенствовать умения стремительного нападения, позиционного нападения, эшелонированного прорыва	1	09.04.2026	
57	Тактика защиты. СФП	Отработка противодействий атакующих	1	14.04.2026	
58	Индивидуальные действия	Укрепление физических способностей	1	16.04.2026	
59	Командные действия	Совершенствовать правила игры	1	21.04.2026	
60	Игра баскетбол. СФП Техника безопасности	Совершенствовать систему смешанной защиты	1	23.04.2026	
61	Тактическая подготовка баскетболистов (теория)	Формировать культуру игры, прививать интерес к физкультуре и спорту	1	28.04.2026	
62	Тактика нападения. Игра баскетбол. СФП.	Совершенствовать навыки группового взаимодействия, в командных действиях	1	30.04.2026	
63	Тактика защиты. Игра баскетбол	Отработка навыков индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. К./у.	1	05.05.2026	
64	Соревнования между командами спортивной секции двух школ.	Совершенствовать навыки командных взаимодействий	1	07.05.2026	
65	Упражнения общей физическ. подготовки. СФП. Техника безопасности	Отрабатывать и закреплять физические способности и навыки учащихся	1	12.05.2026	
66	Общие правила игры в баскетбол. К./у.	Контроль теоретических знаний учащихся	1	14.05.2026	
67	Зачетное занятие Техника безопасности	Контроль техники выполнения тактических приемов игры	1	19.05.2026	
68	Игра «Баскетбол» Техника безопасности	Совершенствовать навыки техники и тактики игры	1	21.05.2026	