

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ТАРМИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

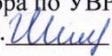
**РЕКОМЕНДОВАНО**

Заседание ШМО  
учителей начальных  
классов  
МКОУ «Тарминская  
СОШ»  
Протокол № 1  
от «29» августа 2024г.  
Руководитель МО  
Роденюк О..В. 

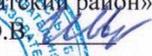
**РАССМОТРЕНО**

На педагогическом  
совете  
Протокол № 1  
от « 30» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заседание МС  
МКОУ «Тарминская СОШ»  
Протокол № 1  
от « 30» августа 2024 г.  
Зам. директора по УВР  
Шимон Т.Ю. 

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ № 56/5од  
от « 02» 09. 2024г.  
Директор МКОУ  
«Тарминская СОШ»  
МО «Братский район»  
Швед Ю.В. 



Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Баскетбол»

для учащихся 9 класса

**Предметная область:** «Физическая культура»

Тарма, 2024 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 занятие в неделю; продолжительностью занятия 2 часа.

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.

## 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, 2019.

Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин

Воспитание физических качеств (метод пособие) 2014 год.

Календарно-тематическое планирование секции «Баскетбол», 68 часов.

№ п.п	Разделы. Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения
-------	-----------------------	--------------	-----------------

1-2	Инструктаж ТБ. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	2	
3-4	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча Закрепление передач двумя руками над головой. Учебная игра.	2	
5-6	Закрепление техники передач двумя руками в движении. Учебная игра.	2	
7-8	Закрепление техники броска после ведения мяча. Учебная игра.	2	
9-10	Закрепление техники ведения с поворотом в движении. Учебная игра.	2	
11-12	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча. Учебная игра.	2	
13-14	Закрепление техники броскам в прыжке с места Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча. Учебная игра.	2	
15-16	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	2	
17-18	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	2	
19-20	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча. Учебная игра.	2	
21-22	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча. Учебная игра.	2	
23-24	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча. Учебная игра.	2	
25-26	Закрепление техники ведения и передач в движении. Учебная игра.	2	
27-28	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу. Учебная игра.	2	
29-30	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Закрепление техники отвлекающих действий на бросок. Учебная игра.	2	
31-32	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание. Учебная игра.	2	
33-34	Закрепление техники выбивания мяча после ведения. Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника. Учебная игра.	2	
35-36	Закрепление техники выбивания мяча после ведения Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника. Учебная игра.	2	
37-38	Закрепление передач в движении в парах. Закрепление передач в тройках в движении. Учебная игра.	2	
39-40	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра.	2	
41-42	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока. Учебная игра.	2	
43-	Закрепление техники нападения через центрального,	2	

44	входящего в область штрафной площадки. Учебная игра.		
45-46	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой». Учебная игра.	2	
47-48	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Учебная игра.	2	
49-50	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры. Учебная игра.	2	
51-52	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального техника игры. Учебная игра.	2	
53-54	Закрепление техники бросков и передач в движении. Учебная игра.	2	
55-56	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном. Учебная игра.	2	
57-58	Закрепление техники ведения на максимальной скорости Закрепление передач на максимальной скорости, Учебная игра.	2	
59-60	Закрепление техники ведения на максимальной скорости Закрепление передач на максимальной скорости, Учебная игра.	2	
61-62	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.	2	
63-64	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	2	
65-66	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебная игра.	2	
67-68	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебная игра.	2	

### 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.

<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