

Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Свердловской области «Екатеринбургская школа-интернат № 13,  
реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»  
620042, г. Екатеринбург, ул. Республиканская, 1  
тел/факс 330-87-00, [internat126@mail.ru](mailto:internat126@mail.ru)

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 30 августа 2017 г  
Протокол №41.



Утверждаю  
Директор

Т.В. Щербакова

« 30 » августа 2017 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной  
направленности**

**Спортивная секция по баскетболу**

Возраст детей 13-18 лет

Срок реализации - 1 год

Составитель программы  
педагог дополнительного  
образования  
Малькова Н.А.  
I квалификационная категория

2017-2018 учебный год

### **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 дружды;
- 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-й год обучения 1 занятие в неделю; 2-й год обучения! занятия в неделю; 3-й год обучения 2 занятия 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. 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.

Таблица 1

Учебный план секционных занятий по баскетболу

№	Виды спортивной подготовки	5-10 класс
1.	<b>Теоретическая</b>	<b>2</b>
2.	<b>Техническая</b>	<b>17</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>5</b>
	3.1 Действия игрока в нападении	
	3.2 Действия игрока в защите	
4.	<b>Физическая</b>	<b>6</b>
	4.1 Общая подготовка	
	4.2 Специальная	
5.	<b>Участие в соревнованиях по баскетболу</b>	
6.	<b>Тестирование</b>	<b>2</b>
7.	<b>Итого</b>	<b>32</b>

### 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. Гимнастическая стенка, скамейка.
2. Щиты с кольцами
3. Стойки для обводки
4. Скакалки

5. Мячи баскетбольные  
б.Насос ручной со штуцером.

**Литература.**

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! \_ М.:Просвещение.2004 Мейксон

Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2014.

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.**  
**5-10 классы 2 часа в неделю,**  
**32 занятия в год.**

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Словарь	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7	8
1		Изучение нового материала	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	передвижение, ведение, позиция	7.09
2		Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Координация	14.09
3		Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Уметь играть в баскетбол по	Текущий	сопротивление	21.09

			Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	упрощенным правилам			
4	Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления	Позиционное направление	28.09	
5	Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	сопротивление позиция	5.10	
6	Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления	Координация	19.10	
7	Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		26.10	
8	Изучение	Сочетание приемов передвижений и остановок	Уметь играть в	Текущий	Прорыв	02.11	

		нового материала	игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	баскетбол по упрощенным правилам			
9		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Сочетание	09.11
10		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	Координация	16.11
11		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	Способ, прорыв	30.11
12		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	сопротивление координация	7.12
13		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Ведение	14.12



14		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Штрафной бросок	21.12
15		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Штрафной бросок	28.12
16	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Сочетание	11.01
17		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Упрощенный	18.01
18		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест	Сочетание, стойка	25.01
19		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Координация, штрафной бросок	1.02
20		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Бросок	Уметь играть в баскетбол по	Текущий	Финт, сопротивление	8.02

			мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей ■	упрощенным правилам			
21	Комбинированный		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники штрафного броска	Штрафной бросок, нападение, защита	15.02
22	Совершенство в ванне ЗУН		Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Штрафная, боковая, лицевая, средняя	01.03
23	Совершенство в ванне ЗУН		Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять технические приемы	Оценка техники выполнения броска	Штрафной бросок	15.03
24	Комплексный		Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Зона	22.03
25	Совершенство в ванне ЗУН		Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять в игре технические приемы	Текущий	Зонная защита	29.03
26	Совершенство в ванне ЗУН		Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять в игре технические приемы	Текущий	Блокирование	05.04

27		Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке	Зонная защита	19.04
28		Совершенство ванные ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять в игре технические приемы		Блокирование	26.04
29		Совершенство ванные ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять в игре технические приемы		Штрафной бросок	03.05
30		Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Штрафной бросок	10.05
31		Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Нападение, защита	17.05
32		Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		Взаимодействие	24.05