

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Тыва  
«Школа-интернат для детей с нарушениями слуха»

---

СОГЛАСОВАНО  
МО учителей точного цикла,  
физической культуры,  
технологии, ИЗО  
28.08.2023г, протокол №1  
Председатель МО *Токеш-оол*  
/ С.Б.Токаш-оол/

ПРИНЯТО  
решением педагогического  
совета от 30.08.2023г.  
протокол №1

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ от 30.08.2023г. № 81/од  
Директор *Миссия*  
наруш. слуха *Ц.С.Вой/ш/*



Рабочая программа  
спортивной секции  
«Баскетбол»  
для 5-9 классов  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Домалай Алексей Агаелович  
Количество часов в неделю: 6

Кызыл-2023 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 (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.

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

№	Виды спортивной подготовки	
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>12</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>14</b>
6.	<b>Тестирование</b>	<b>2</b>
7.	<b>Итого</b>	<b>70</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.

**Календарно-тематическое планирование секции «Баскетбол», 70 часов.**

№ п/п	Содержание материала	Задачи	Количество часов	Дата	
				план	факт
1	Медицинское обследование учащихся. Техника безопасности. Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов Совершенствование упражнений ОФП Зачетные требования	Выявление состояния здоровья учащихся Развитие и укрепление физических качеств учащихся Совершенствование силы, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести. Контроль умений и навыков	6	2.09	
2	Правила техники баскетбола Техника нападения. ОФП Техника перемещений Тактика перемещений. СФП	Познакомить с многообразием и классификацией техники игры. Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча, ведения, бросков по кольцу. Отрабатывать приемы перемещений Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, остановки и поворотов.	6	9.09	
3	Техника владения мячом Передача мяча двумя руками от груди. ОФП Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола Передача мяча двумя руками сверху. ОФП	Отрабатывать приемы ловли, передачи мяча Совершенствовать навыки передачи мяча двумя руками от груди Отрабатывать приемы передачи мяча Отрабатывать приемы передачи мяча	6		

4	<p>Передача мяча одной рукой от плеча Техника безопасности Передача мяча одной рукой сверху (крюком) Передача мяча одной рукой снизу. ОФП Передача мяча одной рукой за спиной</p>	<p>Совершенствовать приемы передачи мяча Совершенствовать приемы передачи мяча Совершенствовать приемы передачи мяча Совершенствовать приемы передачи мяча</p>	6	16.09	
5	<p>Передача мяча снизу назад К.у. Приемы передачи мяча Совершенствование ОФП Совершенствование СФП</p>	<p>Отрабатывать приемы передачи мяча Контроль умений выполнять приемы передачи мяча Развитие навыков подвижности, ловкости. взаимовыручки Совершенствование индивидуальных способностей</p>	6	23.09	
6	<p>Игра Техника безопасности Техника ведения мяча Техника бросков мяча по кольцу Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП</p>	<p>Отработка приемов передачи мяча разными способами Совершенствование техники ведения мяча Совершенствовать навыки броски по кольцу Совершенствовать навыки броски по кольцу</p>	6	30.09	
7	<p>Бросок одной рукой мяча от плеча в движении Бросок одной рукой в прыжке Техника безопасности Игра баскетбол. ОФП Бросок двумя руками. ОФП</p>	<p>Совершенствовать навыки броски по кольцу Отрабатывать навыки игры по изученным правилам К.у. способностей по изученным правилам Развивать гибкость, силу воли, терпение, выносливость</p>	6	7.10	
8	<p>Ведение мяча Техника защиты Техника перемещений Упражнения ОФП</p>	<p>Совершенствовать приемы игры Совершенствовать приемы защиты Совершенствовать приемы перемещений Развивать физические качества</p>	6	14.10	

9	<p>Перехват мяча. ОФП Вырывание мяча Техника безопасности Выбивание мяч. СФП Техника накрывания мяча</p>	<p>Совершенствовать навыки игры Совершенствование техники овладения мячом Совершенствование техники выбивания мяча Отработка умений овладения мячом</p>	6	21.10	
0	<p>Соревнование по баскетболу. ОФП Сочетание приемов игры в баскетбол Соревнование по баскетболу с командой из СОШ №2. Технические приемы баскетболиста</p>	<p>К./у. техники игры Совершенствование физических качеств учащихся Совершенствование бфизических качеств учащихся Изучение теоретического материала</p>	6	28.10	
1	<p>Упражнения в передвижении. СФП Упражнения в ловле и передачах Техника безопасности Совершенствование техники передвижения Совершенствование упражнений в бросках</p>	<p>Отработка двигательных навыков ( бег, прыжки на месте толчком одной двумя ногами, остановка, построение парами) Отрабатывать физические навыки (построение по 3 человека, встречными колоннами, Воспитание культуры исполнения правил игры Совершенствование физических качеств учащихся</p>	6	6.04	
2	<p>Упражнения в ведении. ОФП Техника безопасности Упражнения в перемещениях защитника Подвижные игры Техника безопасности Упражнения в овладении мячом. СФП</p>	<p>Отрабатывать навыки построения колоннами, обводки препятствий, построение группами Совершенствование навыков перемещения (произвольное, в парах) Закрепление двигательных способностей учащихся Совершенствование умений и навыков построения вокруг, построения по три человека</p>	6	13.04	

3	Теоретический материал. Условия выполнения упражнений Соревнование по баскетболу Тактика нападения. Волевая подготовка Индивидуальные действия	Воспитание культуры исполнения отработанных правил Совершенствовать правила игры, изученные ранее Познакомить с общими требованиями Отрабатывать навыки игры	6	20.04	
4	Групповые действия Правила пересечения Тактические комбинации игры. СФП Командные действия. Волевая подготовка Техника безопасности	Отрабатывать навыки игры Совершенствовать навыки игры Отрабатывать комбинации игры (тройка, малая восьмерка,скрестный выход,наведение на двух игроков) Совершенствовать умения стремительного нападения, позиционного нападения, 1эшелонированного прорыва	6	27.04	
5	Тактика защиты. СФП Индивидуальные действия Командные действия Игра баскетбол. СФП Техника безопасности	Отработка противодействий атакующих Укрепление физических способностей Совершенствовать правила игры Совершенствовать систему смешанной защиты	6	4.05	
6	Тактическая подготовка баскетболистов (теория) Тактика нападения. Игра баскетбол. СФП. Тактика защиты. Игра баскетбол Соревнования между командами спортивной секции двух школ.	Формировать культуру игры, прививать интерес к физкультуре и спорту Совершенствовать навыки группового взаимодействия, в командных действиях Отработка навыков индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. К./у. Совершенствовать навыки командных взаимодействий	6	11.05	

7	Упражнения общей физическ. подготовки. СФП. Техника безопасности Общие правила игры в баскетбол. К./у. Зачетное занятие Техника безопасности Волевая подготовка учащихся	Отрабатывать и закреплять физические способности и навыки учащихся Контроль теоретических знаний учащихся Контроль техники выполнения тактических приемов игры Совершенствование навыков игры	6	18.05	
8	Соревнования по баскетболу Игра «Баскетбол» Техника безопасности	Совершенствовать навыки игры Совершенствовать навыки техники и тактики игры	6	25.05	

#### 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.  
Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год

#### 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