

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Республики Марий Эл**  
**Управление образования администрации городского округа**  
**"Город Йошкар-Ола"**  
**МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 21"**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО

Протокол №1 от «31» 08.2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании МС

Протокол №1 от «31» 08.2023

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

Антропов Ю.Д.  
Приказ №65/1 от «31» 08. 2023



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**спортивно-оздоровительного направления**  
**для учащихся 7-11 классов**  
**«Баскетбол»**

Составил:  
руководитель спортивной секции,  
учитель физкультуры Косарев Д.В.

Йошкар-Ола  
2023 г.

## Пояснительная записка

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи кружка по баскетболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в баскетбол.

**Целью** данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка, формирование физической культуры занимающихся и изучение основ техники и тактики игры в баскетбол.

### **Задачи программы:**

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

**Сроки реализации:** 2023-2024 учебный год.

**Формы занятий:** учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

### **Характеристика ожидаемых результатов.**

- Создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;
- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- снижение количества правонарушений среди подростков.
- в результате освоения данной программы **учащиеся должны знать:**
  - педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
  - биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
  - возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;

- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

#### **Форма подведения итогов реализации программы:**

Спортивные состязания и соревнования.

## **Методическое обеспечение занятий**

#### **Формы занятий:**

Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

#### **Средства обучения:**

Баскетбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, футбольные мячи, стойки, баскетбольные щиты. Занятия проходят в спортивном зале, на свежем воздухе.

#### **Программа составлена на основе:**

Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.

Примерная программа по баскетболу для детско-юношеских школ. - М. 2004г;

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел	Тема	Кол- во часов	Содержание занятия	Дата	
					План	Факт
1	<i>Обучение технике ведения мяча (5 ч)</i>	Ведение. Остановка прыжком, в шаге. Правила игры.	1	Специальные упражнения с ведением мяча. Остановка прыжком, в шаге после ведения мяча. ТБ на занятиях по баскетболу.		
2		Ведение мяча правой, левой рукой	1	Специальные упражнения с ведением мяча. Учебная игра.		
3		Ведение с обводкой пассивного защитника	1	Ведение с обводкой фишек. Перевод мяча. Отворот с мячом. Развитие координации. Учебная игра.		
4		Ведение с обводкой активного защитника	1	Ведение с обводкой фишек. Перевод мяча. Отворот с мячом. Игра 1x1		
5		Скоростное ведение	1	Специальные упражнения с применением скоростного ведения. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.		
6	<i>Обучение технике передачи мяча (8 ч)</i>	Передача мяча двумя руками от груди	1	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте.		
7		Передача мяча одной рукой от плеча	1	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте.		
8		Передача в отрыв	1	Специальные упражнения с дальней передачей. Развитие координации. Учебная игра.		

9		Передачи мяча в движении в парах	1	Специальные упражнения в парах, с перемещением. Специальные упражнения с атакой кольца Учебная игра.		
10		Передачи мяча в движении в тройках	1	Специальные упражнения в тройках, с перемещением. Специальные упражнения с атакой кольца Учебная игра.		
11		Передачи мяча в движении в парах	1	Специальные упражнения в парах, с перемещением. Специальные упражнения с атакой кольца Учебная игра.		
12		Передачи мяча в движении в тройках	1	Специальные упражнения в тройках, с перемещением. Специальные упражнения с атакой кольца Учебная игра.		
13		Передача в отрыв	1	Специальные упражнения с дальней передачей. Развитие координации. Учебная игра.		
14	<i>Тактика нападения(8 ч)</i>	Броски по кольцу	1	Имитационные упражнения с мячом по технике броска одной рукой от головы. Специальные упражнения с атакой кольца. Учебная игра.		
15		Быстрый отрыв. Броски по кольцу.	1	Взаимодействия игроков в пятерке. Упражнения для развития скорости перемещения. Учебная игра.		
16		Быстрый прорыв Броски по кольцу.	1	Взаимодействия игроков в пятерке. Упражнения для развития скорости перемещения. Учебная игра.		
17		Вход в зону с мячом	1	Упр. для перемещения игроков. Групповые взаимодействия. Учебная игра.		
18		Вход в зону без мяча	1	Упр. для перемещения игроков. Групповые взаимодействия. Учебная игра.		
19		Вбрасывание из-за лицевой, боковой линии	1	Взаимодействие и перемещение игроков .Обманные движения. Учебная игра.		

20		Применение заслона	1	Взаимодействие игроков. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений.		
21		Комбинации	1	Взаимодействие игроков. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. «Штраф», «Центр», «Заслон»		
22	<b>Тактика защиты (8 ч)</b>	Личная защита	1	Индивидуальные действия в защите. Имитационные упражнения для индивидуальной защиты. Учебная игра.		
23		Личная защита	1	Индивидуальные действия в защите. Имитационные упражнения для индивидуальной защиты. Учебная игра.		
24		Личная защита	1	Индивидуальные действия в защите. Имитационные упражнения для индивидуальной защиты. Учебная игра.		
25		Защита зоной 1x2x2	1	Технико-тактические действия в защите с подстраховкой. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра.		
26		Защита зоной 1x2x2	1	Технико-тактические действия в защите с подстраховкой. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра.		
27		Защита зоной 1x2x2	1	Технико-тактические действия в защите с подстраховкой. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра.		
28		Прессинг 2x2x1	1	Взаимодействие игроков. Игра в защите по всей площадке. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра.		

29		Прессинг 2x2x1	1	Взаимодействие игроков. Игра в защите по всей площадке. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра.		
30	<i>Игра по правилам с заданием (5 ч)</i>	Командные действия в защите	1	Учебная игра с заданием. Личная защита		
31		Командные действия в защите	1	Учебная игра с заданием. Зонная защита		
32		Командные действия в нападении	1	Учебная игра с заданием. Комбинации		
33		Командные действия в нападении	1	Учебная игра с заданием. Комбинации		
34		Командные действия в нападении	1	Учебная игра с заданием. Заслоны		