

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПАНКРУШИХИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ  
СОВЕТСКОГО СОЮЗА ДМИТРИЯ АЛЕКСЕЕВИЧА БАКУРОВА»  
ПАНКРУШИХИНСКОГО РАЙОНА  
АЛТАЙСКОГО КРАЯ

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора  
по ВР МКОУ «Панкрушихинская  
сош имени Героя Советского Союза  
Д.А. Бакурова»

\_\_\_\_\_ А.А.Ларионцева  
« 31 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ «Панкрушихинская сош  
имени Героя Советского Союза Д.А.  
Бакурова»

\_\_\_\_\_ Е.А.Ермакова  
Приказ № 493

« 31 » августа 2023 г.

Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
физкультурно-спортивно оздоровительное направление  
секция баскетбол (девушки)

Составитель:  
Приньков Сергей Дмитриевич, учитель физической  
культуры, высшая квалификационная категория

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на базовом уровне основного общего образования по физической культуре с учетом Федерального компонента Государственного образовательного стандарта основного общего образования, в соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 03 июня 2011 года № 1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примененные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09 марта 2004г. № 1312». «Комплексная программа физического воспитания», 10-11 классы /авторы: В.И.Лях, Зданевич А.А. – М: «Просвещение», 2013/.

Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: теория и методика обучения(Д.И.Нестеровский).

**Основными направлениями** деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физического образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении.

Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Условно созданные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

### **Цели:**

1. Обеспечить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов.
2. Содействовать укреплению здоровья детей.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

### **Задачи работы секции:**

1. расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
2. совершенствование функциональных возможностей организма;
3. формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
4. обучить основным элементам игры в баскетбол.

## Содержание программы.

Содержание данной программы рассчитано на систему четырех разовых занятий в неделю продолжительностью 40 минут. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение и расслабление мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

**Теоретическая подготовка** включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (В.И. Ляха 2015г.). При этом особое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. 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.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленным в методическом пособии В.Т. Чичикина, П.В. Игнатьева «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» (НГЦ, Н. Новгород, 2005). Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся. 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, смячами 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 шагом вперед.  
Двумя руками от груди в движении.  
Передача одной рукой от плеча.  
Передача одной рукой шагом вперед.  
То же после ведения мяча.  
Передача одной рукой сотскоком от пола.  
Передача двумя руками сотскоком от пола.  
Передача одной рукой снизу от пола.  
То же в движении.  
Ловля мяча после полуотскока.  
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 или левой рукой поочередно на месте.  
Правой или 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.  
Впрыжке одной рукой с места.  
Штрафной.  
Двумя руками снизу в движении.  
Одной рукой в прыжке после слов мяча в движении.  
Впрыжке средней дистанции.  
Впрыжке дальней дистанции.  
Вырывание мяча.  
Выбивание мяча.

### **Тактическая подготовка**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.

### **Требования к учащимся после прохождения учебного материала**

После прохождения учебного материала учащийся должен знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- 
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств. Уметь:
- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно "открываться", в защите - уметь правильно "закрывать" защитника);
- 
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой или левой рукой;
- вести мяч правой или левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- 
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

Демонстрировать:

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия в команде в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

### **Материально-техническое обеспечение:**

1. Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
2. Баскетбольные мячи – 20 шт;
3. Баскетбольный щит – 6 шт;
4. Набивные мячи – 10 шт;
5. Скалки – 20 шт;
6. Стойки – 20 шт;

## Литература

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982 г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакуют чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, №3
4. Бубэ, и др. Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
6. М. А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
7. Е. Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
8. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт школе» №11, июнь 2003 г.
9. В. И. Лях, Г. Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособие для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.

## Примерный тематический план занятий

Содержание занятий	Количество				
	Всего	Теоретич. сведен.	Практически занят.	Форма организации занятий	Формы аттестации контроля
Развитие баскетбола в России	1	1	0	Беседа.	Наблюдение
Гигиенические сведения и меры безопасности занятий	2	2	0	Беседа.	Наблюдение
Общая специальная физическая подготовка	25	0	25	Практика	Наблюдение
Основы техники и тактики игры	90	0	90	Практика	Наблюдение
Контрольные игры и соревнования	10	1	9	Беседа. Практика	Наблюдение
Тестирование	8	4	4	Беседа. Практика	Наблюдение
Итого:	136	8	128		

№ п/ п	Тема занятий	знать	уметь
1- 2	Инструктаж ТБ. Развитие баскетбола в России и зарубежом. Перемещения; ловля, передача и ведение мяча на месте.	технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	выполнять изучаемые упражнения
3- 4	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. Учебная игра.	правила личной гигиены спортсменов и правила безопасности	Ответить на вопросы гигиены спортсменов и правилах поведения на занятиях
5- 6	Передача одной рукой от плеча.	технику передач одной рукой от плеча	выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете
7- 8	Передача двумя руками над головой.	технику передач двумя руками над головой	выполнять передачи одной и двумя руками, повороты на месте  с мячом по последующим ведениям в движении, передачи от груди
9- 1 0	Передача двумя руками в движении.	технику передач двумя руками в движении	выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой
1 1- 1 2	Прием нормативов по технической подготовке.	выполнить на результат	штрафной бросок; бросок в прыжке с места;
1 3- 1 4	Бросок после ведения мяча.	технику броска после ведения	выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте;
1 5- 1 6	Учебная игра.	правила игры	применять изучаемые приемы учебной игры повсей площадке

1 7- 1 8	Учет по технической подготовке.	технику зачетных упражнений	выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска
1 9- 2 0	Ловля мяча, отскочившего от щита.	технику ловли мяча, отскочившего от щита	выполнять перемещение в игре
2 1- 2 2	Учебная игра.	правила игры	применять изучаемые приемы в учебной игре повсей площадке
2 3- 2 4	Бросок в движении после ловли мяча.	технику броска в движении	выполнять перемещение в игре
2 5- 2 6	Бросок в прыжке с места.	технику броска в прыжке с места	выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски;
2 7- 2 8	Учет по технической подготовке.	технику зачетных упражнений	выполнять на результат: штрафные броски
2 9- 3 0	Бросок в движении после ловли мяча.	технику броска в движении	выполнять ловлю мяча,
3 1- 3 2	Передача одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке.	технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы,
3 3- 3 4	Передача на месте и в движении,.	технику передач на месте и в движении,	ведение с обводкой линий штрафного броска
3 5- 3 6	Учет по технической подготовке.	технику зачетных упражнений	применять изучаемые приемы в учебной игре
3 7- 3	Передача и бросок в движении; опека игрока без мяча.	техники передачи бросков в движении; опеки игрока	применять изучаемые приемы в

8		безмяча	учебнойигре
3 9- 4 0	Передача одной рукой споворотомиотвлекающимдействи емнапередачу.	технику передач однойрукой с поворотом иотвлекающим действиямнапередачу	применятьизучаемыеприем ыв учебнойигре
4 1- 4 2	Учебная игра.	Правила игры	применятьизучаемыеприем ыв учебнойигре
4 3- 4 4	Отвлекающие действиянабросок.	технику отвлекающихдействий набросок	выполнять изучаемый прием,перехватмяча,взаимо действиесцентровым игроком
4 5- 4 6	Выбиваниеивырывание.	выбиваниеивырывание	выполнятьизучаемыеприем ы,опекуигрока
4 7- 4 8	Учетпотехническойподготовке.	технику зачетных упражнений	выполнятьнормативына результат
4 9- 5 0	Атакадвухнападающихпротиводно гозащитника.	технику атаки двухнападающих противодногозащитник а	выполнять изучаемый прием,ведение,передачи,бр оскилевой рукой,ловлямяча,катящегос япоплощадке, взаимодействие 2 x 1;игра
5 1- 5 2	Передачаоднойрукойсповоротом.	технику изучаемыхприемов	Учебнаяигра
5 3- 5 4	Передачавдвиженииивпарах.	технику изучаемыхприемов	Учебнаяигра
5 5-	Передачавдвиженииивпарах.	технику	Учебнаяигра

5 6		изучаемых приемов	
5 7- 5 8	Учебная игра.	Правила игры	применять изучаемые приемы в учебной игре
5 9- 6 0	Передача в тройках в движении.	технику изучаемых приемов	применять изучаемые приемы в учебной игре
6 1- 6 2	Передача в тройках в движении.	технику изучаемых приемов	применять изучаемые приемы в учебной игре
6 3- 6 4	Передача в тройках в движении.	технику изучаемых приемов	применять изучаемые приемы в учебной игре
6 5- 6 6	Быстрый прорыв после штрафного броска.	технику изучаемых приемов	Передача мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема).
6 7- 6 8	Быстрый прорыв после штрафного броска.	технику изучаемых приемов	учебная игра
6 9- 7 0	Нападение через центрального игрока.	технику изучаемых приемов	учебная игра
7 1- 7 2	Нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки.	технику изучаемых приемов	учебная игра
7 3- 7 4	Нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки.	технику изучаемых приемов	учебная игра
7 5- 7 6	Нападение через центрального.	технику изучаемых приемов	учебная игра

7 7- 7 8	Заслоны.	технику изучаемых приемов	учебная игра
7 9- 8 0	Нападение «тройкой».	технику изучаемых приемов	учебная игра
8 1- 8 2	Нападение «тройкой».	технику изучаемых приемов	учебная игра
8 3- 8 4	Прием нормативов по технической подготовке.	технику изучаемых приемов	учебная игра
8 5- 8 6	Комбинация при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	технику изучаемых приемов	учебная игра
8 7- 8 8	Заслоны.	технику изучаемых приемов	учебная игра
8 9- 9 0	Нападение «тройкой».	технику изучаемых приемов	учебная игра
9 1- 9 2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	технику изучаемых приемов	учебная игра
9 3- 9 4	Техника и тактика в игре.	технику изучаемых приемов	учебная игра
9 5- 9 6	Техника и тактика в игре.	технику изучаемых приемов	учебная игра
9 7- 9	Быстрый прорыв, заслон центровым игроком.	технику изучаемых приемов	учебная игра

8			
9 9- 1 0 0	Плотная защита, заслон с выходом на получение мяча от центрального.	технику изучаемых приемов	учебная игра
1 0 1- 1 0 2	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит.	технику изучаемых приемов	учебная игра
1 0 3- 1 0 4	Накрывание мяча при броске.	технику изучаемых приемов	учебная игра
1 0 5- 1 0 6	Накрывание мяча при броске.	технику изучаемых приемов	учебная игра
1 0 7- 1 0 8	Борьба за мяч, отскочившего от щита.	технику изучаемых приемов	учебная игра
1 0 9- 1 1 0	Борьба за мяч, отскочившего от щита.	технику изучаемых приемов	учебная игра
1 1 1- 1 1 2	Передача на максимальной скорости.	технику изучаемых приемов	учебная игра
1 1 3- 1 1	Нападение двумя центрами.	технику изучаемых приемов	учебная игра

4			
1 1 5- 1 1 6	Нападение двумя центрами.	технику приемов	изучаемых учебная игра
1 1 7- 1 1 8	Ведение на максимальной скорости.	технику приемов	изучаемых учебная игра
1 1 9- 1 2 0	Ведение на максимальной скорости.	технику приемов	изучаемых учебная игра
1 2 1- 1 2 2	Борьба за мяч.	технику приемов	изучаемых учебная игра
1 2 3- 1 2 4	Броски в движении.	технику приемов	изучаемых учебная игра
1 2 5- 1 2 6	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.	технику приемов	изучаемых учебная игра
1 2 7- 1 2 8	Нападение тройкой с активным заслоном.	технику приемов	изучаемых учебная игра
1 2 9- 1	Нападение тройкой с активным заслоном.	технику приемов	изучаемых учебная игра

