

**КГУ «Есенкольская общеобразовательная школа
отдела образования Карабалыкского района»**

Принята на заседании
педагогического совета
КГУ «Есенкольская
общеобразовательная школа
отдела образования
Карабалыкского района»
«28» августа 2025 года
протокол № 1

Директор школы

Айдарбекова О.С.



Программа внеурочной спортивной секции по баскетболу

Возраст обучающихся: 5 и 10 классы

Срок реализации программы: 1 год

**Автор - составитель: Макшанов В.Д.,
педагог дополнительного образования**

**с.Лесное
2025 год**

Пояснительная записка

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 физкультурного образования учащихся 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. Усложненные 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. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому.

Типовые учебные планы утверждены приказом Министра образования и науки Республики Казахстан от 6 апреля 2020 года № 130.

Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – базовый. Программа ориентирована на учащихся 10-18 лет (5-11 классы). Планирование рассчитано на 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Цель программы – создание оптимальных условий для овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий баскетболом и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка.

Задачи программы:

1. Развитие индивидуальных навыков: дриблинг. Броски, передача, защита.
2. Отработка командных взаимодействий в нападении, в защите
3. Укрепление выносливости силы, скорости и координации
4. Привитие ответственности за свои действия.

Ожидаемые результаты:

Обучающийся освоивший знания правил игры, овладевший навыками ловкого передвижения на площадке, уверенного дриблинга, передачи ловли мяча, выполнения бросков по кольцу с разных дистанций.

Содержание программы

Содержание курса структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретические сведения (2 ч)

Инструктаж по технике безопасности: правила поведения на занятиях.

Физическая подготовка (39 ч)

Стойка игрока. Передвижение в стойке приставными шагами левым и правым боком. Повороты на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте, в парах. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в движении, в парах и тройках. Ловля и передача мяча 2-мя руками в парах и кругу. Ловля и передача мяча со сменой мест. Передача мяча с отскоком от пола. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой снизу. Взаимодействие двух игроков с передачами мяча. Взаимодействие двух игроков с передачами мяча. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Ведение мяча шагом и бегом правой и левой рукой. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Ведение мяча с изменением высоты отскока шагом и бегом. Ведение шагом и бегом с обводкой фишек. Ведение шагом и бегом с обводкой стоек и с броском. Взаимодействие трех игроков с передачами и ведением мяча. Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча. Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча. Бросок мяча в кольцо 2-мя руками от груди на месте. Бросок мяча в кольцо после ловли. Бросок мяча в кольцо после ведения. Бросок мяча в кольцо с заданных точек. Бросок мяча в кольцо с заданных точек. Бросок мяча в кольцо с разных точек. Бросок мяча в кольцо с разных точек. Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча с места. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ловли. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ведения. Штрафной бросок. Штрафной бросок. Бросок одной рукой сверху на месте.

Теоретическая и техническая подготовка (57 ч)

Бросок одной рукой сверху в движении. Бросок «крюком». Бросок «крюком». Бросок от головы в прыжке. Бросок от головы в прыжке. Разыгрывание спорного мяча. Индивидуальная защита. Индивидуальная защита. Подбор мяча в защите. Подбор мяча в защите. Вырывание и выбивание мяча после подбора. Вырывание и выбивание мяча после подбора. Выбивание мяча сзади. Выбивание мяча сзади. Добивание мяча в нападении. Добивание мяча в нападении. Перехваты мяча. Перехваты мяча. Накрывание мяча, взятие отскоков от щита (подбор). Жонглирование мячом. Жонглирование мячом. Командная защита. Командная защита. Зонная защита. Зонная защита. Зонная защита. Личная защита. Личная защита. Смешанная защита. Смешанная защита. Заслоны для игрока с мячом, без мяча. Заслоны для игрока с мячом, без мяча. Противодействие быстрому прорыву. Противодействие быстрому прорыву. Противодействие центровому игроку. Противодействие центровому игроку. Защита вблизи корзины. Защита вблизи корзины. Защита при вбрасывании мяча. Защита при вбрасывании мяча.

Нападение против личной защиты. Нападение против личной защиты. Нападение против зонной защиты. Нападение против зонной защиты. Взаимодействие при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>. Отвлекающие действия. Финт на бросок – проход к щиту. Отвлекающие действия. Финт на бросок – проход к щиту. Выполнение конкретных задач в процессе учебно-тренировочной игры. Контроль, разбор выполненного задания или его элементов. Судейство.

Учебные и товарищеские игры (4 ч)

Учебная игра. Товарищеская встреча. Учебная игра.

**Календарно-тематическое планирование занятий секции «Баскетбол»
на 2025-2026 учебный год
3 часа в неделю
102 часа в год**

№ п/п	Вид программного материала	Коли- чество часов	Сроки	Примечание
1.	Инструктаж по технике безопасности: Правила поведения на занятиях.	1	02.09	
2.	Стойка игрока.	1	03.09.	
3.	Передвижение в стойке приставными шагами левым и правым боком.	1	04.09.	
4.	Повороты на месте.	1	09.09.	
5.	Остановка прыжком.	1	10.09.	
6.	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте, в парах.	1	11.09.	
7.	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в движении, в парах и тройках.	1	16.09.	
8.	Ловля и передача мяча 2-мя руками в парах и кругу.	1	17.09.	
9.	Ловля и передача мяча со сменой мест.	1	18.09.	
10.	Передача мяча с отскоком от пола.	1	23.09.	
11.	Передача одной рукой от плеча.	1	24.09.	
12.	Передача одной рукой снизу	1	25.09.	
13.	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча.	1	30.09.	
14.	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча.	1	01.10.	
15.	Ведение мяча на месте правой и левой	1	02.10.	

	рукой.			
16.	Ведение мяча шагом и бегом правой и левой рукой.	1	07.10.	
17.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	1	08.10.	
18.	Ведение мяча с изменением высоты отскока шагом и бегом.	1	09.10.	
19.	Ведение шагом и бегом с обводкой фишек.	1	14.10.	
20.	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек и с броском.	1	15.10.	
21.	Взаимодействие трех игроков с передачами и ведением мяча.	1	16.10.	
22.	Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча.	1	21.10.	
23.	Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча.	1	22.10.	
24.	Бросок мяча в кольцо 2-мя руками от груди на месте	1	23.10.	
25.	Бросок мяча в кольцо после ловли.	1	05.11.	
26.	Бросок мяча в кольцо после ведения.	1	06.11.	
27.	Бросок мяча в кольцо с заданных точек.	1	11.11.	
28.	Бросок мяча в кольцо с заданных точек.	1	12.11.	
29.	Бросок мяча в кольцо с разных точек.	1	13.11.	
30.	Бросок мяча в кольцо с разных точек.	1	18.11.	
31.	Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов.	1	19.11.	
32.	Бросок мяча в кольцо после ведения с	1	20.11.	

	двух шагов			
33.	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча с места.	1	25.11.	
34.	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ловли.	1	26.11.	
35.	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ведения.	1	27.11.	
36.	Штрафной бросок.	1	02.12.	
37.	Штрафной бросок	1	03.12.	
38.	Бросок одной рукой сверху на месте.	1	04.12.	
39.	Бросок одной рукой сверху на месте.	1	09.12.	
40.	Бросок одной рукой сверху в движении.	1	10.12.	
41.	Бросок одной рукой сверху в движении.	2	11.12	Приказ №25 от 28.08.2025г)
42.	Бросок «крюком».	1	17.12.	
43.	Бросок «крюком». Бросок от головы в прыжке.	1	18.12.	
44.	Бросок от головы* в прыжке.	1	23.12.	
45.	Разыгрывание спорного мяча.	1	24.12.	
46.	Индивидуальная защита.	1	25.12.	
47.	Индивидуальная защита.	1	07.01.	
48.	Подбор мяча в защите.	1	08.01.	
49.	Подбор мяча в защите.	1	13.01.	
50.	Вырывание и выбивание мяча после подбора.	1	14.01.	

51.	Вырывание и выбивание мяча после подбора.	1	15.01.	
52.	Выбивание мяча сзади.	1	20.01.	
53.	Выбивание мяча сзади.	1	21.01.	
54.	Добивание мяча в нападении	1	22.01.	
55.	Добивание мяча в нападении.	1	27.01.	
56.	Перехваты мяча.	1	28.01.	
57.	Перехваты мяча.	1	29.01.	
58.	Накрывание мяча, взятие отскоков от щита (подбор).	1	03.02.	
59.	Жонглирование мячом.	1	04.02.	
60.	Жонглирование мячом.	1	05.02.	
61.	Командная защита.	1	10.02.	
62.	Командная защита.	1	11.02.	
63.	Зонная защита.	1	12.02.	
64.	Зонная защита.	1	17.02.	
65.	Зонная защита.	1	18.02.	
66.	Личная защита.	1	19.02.	
67.	Личная защита.	1	24.02.	
68.	Смешанная защита.	1	25.02.	
69.	Смешанная защита.	1	26.02.	
70.	Заслоны для игрока с мячом, без мяча.	1	03.03.	
71.	Заслоны для игрока с мячом, без мяча.	1	04.03.	

72.	Противодействие быстрому прорыву.	1	05.03.	
73.	Противодействие быстрому прорыву.	1	10.03.	
74.	Противодействие центровому игроку.	1	11.03.	
75.	Противодействие центровому игроку	1	12.03.	
76.	Защита вблизи корзины.	1	17.03.	
77.	Защита вблизи корзины.	1	18.03.	
78.	Защита при вбрасывании мяча.	1	31.03.	
79.	Защита при вбрасывании мяча.	1	01.04.	
80.	Нападение против личной защиты	1	02.04.	
81.	Нападение против личной защиты.	1	07.04.	
82.	Нападение против зонной защиты.	1	08.04.	
83.	Нападение против зонной защиты.	1	09.04.	
84.	Взаимодействие при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	14.04.	
85.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>.	1	15.04.	
86.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>.	1	16.04.	
87.	Отвлекающие действия. Финт на бросок – проход к щиту.	1	21.04.	
88-89	Отвлекающие действия. Финт на бросок – проход к щиту.	2	22.04. 23.04.	
90-91	Выполнение конкретных задач в процессе учебно-тренировочной игры.	2	29.04. 30.04.	
92-95	Контроль, разбор выполненного задания или его элементов.	3	06.05.	приказ №28 от 24.09.2025

			12.05.	
			13.05.	
96	Судейство.	1	14.05	
97-98	Учебная игра.	2	19.05. 20.05.	
99	Товарищеская встреча.	1	21.05.	
100- 102	<i>Учебная игра.</i>	2	22.05. 25.05	

Список литературы

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа)
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, №3
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
6. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.

Техника безопасности на уроках баскетбола

Контроль учителя:

- Не выполняли ведение мяча с опущенной головой
- Не сталкивались, видели соперников и партнеров
- Не толкались в спину и не отбирали мяч со спины
- Не выставляли пальцы вперед навстречу передаче
- Не передавали мяч в спину партнера
- Не стояли под корзиной во время тренировки и выполнения бросков
- Не ставили подножек
- Не выставляли локти
- Не делали блокировок
- Не толкались руками.

Инструкция для учащихся:

- Запрещается без разрешения учителя брать инвентарь и выполнять физические упражнения
- Запрещается без наблюдения учителя находиться в спортивном зале и выполнять броски в кольцо
- Категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит
- Во время ведения мяча не бить по мячу кулаком или ладонью
- Не смотреть на мяч, а видеть игровое поле, партнеров, соперников
- Уметь выбирать оптимальную скорость
- Избегать столкновений
- Предугадывать перемещения соперника.

При передачах мяча:

- Не выставлять пальцы вперед, навстречу передаче
- Не передавать мяч резко с близкого расстояния
- Передавать мяч точно, с оптимальной скоростью
- Не передавать мяч, если его не видит партнер
- Не передавать мяч через руки
- Не передавать мяч в ноги, живот, колени.
- Не тянуться к мячу, если он не долетает, а выполнить перемещение.

При выполнении игровых упражнений:

- Не толкать в спину и локтями
- Не отнимать мяч вдвоем
- Не блокировать
- Не ставить бедро
- Не ставить подножек
- Не выбивать мяч сверху во время ведения его соперником
- Не бить по рукам
- Не вырывать мяч сзади, через бедро, одной рукой
- Не ставить подножек
- Не цеплять соперника за руки.
- Необходимо строго соблюдать правила игры в баскетбол, дисциплину, останавливать товарища, который ее нарушает, уважительно относиться к команде соперника.