

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №14 города Пугачёва Саратовской  
области имени П.А. Столыпина»**

УТВЕРЖДАЮ.  
Директор школы МОУ «СОШ 14 города Пугачева  
имени П.А Столыпина» \_\_\_\_\_ /И.В.Саленко/  
Приказ № 215 от 30.08.2024г.

**Рабочая программа  
по физкультурно-спортивной направленности  
внеурочной деятельности (баскетбол-девочки)**

Руководитель: учитель физической культуры  
Волков П.А.

2024-2025 учебный год  
г. Пугачёв

Список обучаемых		
№ п /п	Фамилия, Имя	Класс
1.	Башмакова Анастасия	8
2.	Ермолаева Елизавета	8
3.	Карлова Лаура	8
4.	Саунина Софья	8
5.	Куликова Дарья	8
6.	Штыркова Софья	8
7.	Шустова Анастасия	8
8.	Алексеева Дарья	11
9.	Исмагулова Эльнара	11
10.	Субботана Ангелина	11
11.	Шайхутдинова Виктория	11
12.	Перетрухина Мария	11
13.	Полянцева Злата	11
14.	Корниенко Софья	11

**Время проведения:** Вторник-Четверг, 15.40 ч.

**Место проведения:** Спортивный зал СОШ №14

### Пояснительная записка.

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. На уникальные возможности спортивных занятий в воспитании цельной, разносторонней личности обращали внимание еще великие греки – философы Сократ, Платон, Аристотель и другие. В генетической программе каждого человека изначально заложен огромный запас прочности, однако известно, что сейчас здоровье российского населения, прежде всего молодежи, оставляет желать лучшего. Это связано с наличием постоянно углубляющегося противоречия между возросшими адаптивно-соматическими, психологическими и генетическими возможностями современного человека с одной стороны и резким уменьшением его двигательной активности как регулятора состояний и функций организма – с другой. Тем более возрастает значение физкультурных занятий в школе как важнейшей части всей программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания в детстве и юности надежной основы будущей долголетней и здоровой жизни. Главным фактором школьной спортивной жизни мы считаем внеклассную работу.

**Спортивную подготовку в системе дополнительного образования детей мы рассматриваем в качестве специализированного процесса использования физических упражнений с целью развития и совершенствования свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств школьников.** Кроме того, актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Это и стало основной **целью** созданной нами программы дополнительного образования детей «Баскетбол».

Основными задачами программы «Баскетбол» являются:

1. укрепление здоровья школьников;
2. содействие правильному физическому развитию детского организма;
3. приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
4. овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;
5. воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
6. привитие учащимся организаторских навыков.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении

правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.
- В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Показателями результативности программы являются:

- Повышение роли атлетической подготовки. Ее направленность определяется морфофункциональными и психологическими особенностями школьников, используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах.
- Повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;
- Приобретение опыта борьбы с другими командами;
- Специализированность всех средств подготовки воспитанников.

Основными факторами, обуславливающими эффективность физической деятельности учащихся по итогам реализации программы «Баскетбол», являются:

- Социальные черты личности, мотивация к физической активности;
- Техничко-тактическая подготовленность;
- Общая и специальная физическая подготовленность;
- Психологическая подготовленность;
- Показатели психических процессов;
- Особенности темперамента, эмоционально-волевой сферы, типологические свойства нервной системы;
- Благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;
- Антропометрические показания;
- Возраст и стаж физических занятий;
- Успешность игровой деятельности.

Для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы. На основании результатов контрольных испытаний рекомендуется вносить оперативные

коррективы в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности занимающихся.

**Цели проведения:** Развитие интереса к занятиям спортом; всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений.

### Учебно-тематический план.

№ п/п	Тема занятия.	Форма проведения.	Кол-во часов.	Дата проведения.
<b>1. Организационно-воспитательные мероприятия.</b>				
1.	Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи Изучаемого курса. Форма занятий в кружке, внешний вид и форма одежды.	Беседа.	2	07.09 09.09
<b>2. Общая физическая подготовка.</b>				
2	<b>Строевые упражнения.</b> Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках. Мячи баскетбольные и набивные.	Практическая.	2	14.09 16.09
3	<b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b> Упражнения с мячом. Упражнения на ведение мяча правой и левой рукой	Практическая.	2	21.09 22.09
4	<b>Упражнения для ног.</b> Передвижение бегом. Передачи мяча в движении, в парах и тройках. С ведением и без него.	Практическая.	2	28.09 30.09
5	<b>Упражнения для шеи и туловища.</b> Беговые упражнения. Эстафеты с мячом и без мяча. Остановка прыжком. Совершенствование.	Практическая.	2	05.10 07.10
6	<b>Упражнения для всех групп мышц.</b> Упражнения на координацию, с мячами баскетбольными и набивными. Подвижные игры.	Практическая.	2	12.10 14.10
7	<b>Упражнения для развития силы.</b> Ловля и передача мяча в движении. Разыгрывание мяча в тройках	Практическая.	2	19.10 21.10
8	<b>Упражнения для развития быстроты.</b> Подвижные игры с элементами баскетбола.	Практическая.	2	26.10 28.10
9	<b>Упражнения для развития гибкости.</b> Ведение мяча левой и правой рукой в движении и с изменением направления.	Практическая.	2	09.11 11.11
10	<b>Упражнения для развития ловкости.</b> Бросок мяча одной рукой с места со средней дистанции и из под кольца. Сочетание пройденных элементов.	Практическая.	2	16.11 18.11
11	<b>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</b> Ведение мяча с изменением направления и скорости. Упражнения на координацию.	Практическая.	2	23.11 25.11
<b>3. Специальная физическая подготовка.</b>				
12	<b>Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.</b> Беговые упражнения. Ведение мяча с остановкой в два шага, с броском в кольцо	Практическая.	2	30.11 01.12
13	<b>Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.</b> Ловля и передача мяча в движении левой и правой рукой при встречном беге	Практическая.	2	07.12 09.12

14	<b>Упражнения для развития игровой ловкости.</b> Остановка прыжком. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Разбор основных ошибок в технике передачи и передвижения по площадке	Практическая.	2	14.12 16.12
15	<b>Упражнения для развития специальной выносливости.</b> Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с последующим броском в кольцо	Практическая.	2	21.12 23.12
<b>4. Техническая подготовка.</b>				
16	Бросок мяча одной рукой с места из-под кольца и со средней дистанции.	Практическая.	2	28.12 30.12
17	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Сочетание пройденных элементов	Практическая.	2	12.01 18.01
18	Упражнения с мячами, бросок по кольцу после ведения и остановки	Практическая.	2	23.01 25.01
19	Ловля мяча и передача мяча двумя руками в движении; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах	Практическая.	2	31.01 01.02
20	Тактическая тренировка. Зонная защита. Разыгрывание мяча под кольцом	Практическая.	2	06.02 08.02
21	Персональная защита. Упражнение на опекаание соперника; игра в отрыв	Практическая.	2	13.02 15.02
22	Броски в корзину мяча в движении, в два шага.	Практическая.	2	20.02 22.02
23	Бросок мяча в корзину одной рукой после обводки соперника . Обманные движения.	Практическая.	2	28.02 01.03
24	Передача мяча одной рукой от плеча после ведения в парах , тройках, группами.	Практическая.	2	06.03 08.03
25	Передача мяча на месте с отскоком от пола, подвижные игры с мячом	Практическая.	2	13.03 15.03
<b>5. Тактическая подготовка.</b>				
26	Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, отбор мяча	Практическая.	2.	20.03 22.03
27	Отбор мяча; вырывание, выбивание, съём после броска с отскока	Практическая.	2	03.04 05.04
28	Упражнения с мячами. Ловля высоко летящего мяча. Передача мяча в движении. Бросок в кольцо после приема мяча. В парах и тройках.	Практическая.	2	10.04 12.04
29	Беговые упражнения. Ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении.	Практическая.	2	17.04 19.04
30	Бросок с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки.	Практическая.	2	24.04 26.04
31	Упражнения с мячами. Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Бросок в кольцо после приема мяча.	Практическая.	2	01.05 03.05
32	Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам.	Практическая.	2	08.05 10.05
33	Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам.	Практическая.	2	15.05 17.05
34	Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам.	Практическая.	2	22.05 24.05

## **Содержание программы:**

### **Тема 1. Организационно-воспитательные мероприятия.**

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.

## Тема 2. Общая физическая подготовка.

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевероты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

## Тема 3. Специальная физическая подготовка.

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце,



середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

#### **Тема 4. Техническая подготовка.**

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

#### **Тема 5. Тактическая подготовка.**

**Тактика нападения.** Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

#### **Тактика защиты.**

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

#### **Требования к уровню подготовки учащихся.**

К концу третьего года обучения учащиеся:

- Научатся планировать и контролировать спортивную подготовку.
- Улучшат технико-тактическую подготовку.
- Улучшат психологическую подготовку.

- Смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
- Научатся в нападающих действиях выполнить “наведение”.
- В командных нападающих действиях смогут выполнить “скрестный выход”.
- В защитных командных действиях смогут использовать “групповой отбор”.
- В защитных действиях смогут выполнить “проскальзывание”.
- В защитных командных действиях научатся противодействовать “скрестному выходу”.
- Будут уметь заполнять протокол игры.
- Смогут оказать первую помощь при легких травмах.
- Научатся ловить мяч одной рукой при встречном движении.
- Смогут передавать мяч одной рукой (сопровождающие).
- Будут передавать мяч одной рукой на большое расстояние (14-16 метров)
- Будут выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.
- Смогут обводить соперника с изменением скорости.
- Научатся перехватывать мячи при передаче его соперником.
- Умело смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника(2х1).
  - Умело смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников(3х1, 3х2).
  - Умело в нападающих командных действиях смогут использовать систему “быстрого прорыва”.
  - Умело в нападающих командных действиях смогут использовать “малую восьмерку”.
  - Умело научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника(1х2).
    - Умело будут действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников(1х3, 2х3).
    - Смогут перестраиваться в защите, чтобы противодействовать “быстрому прорыву” соперников.

### **Используемая литература:**

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

2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.

**Список ИКТ:**

Внеурочная деятельность учащихся. Спорт. [www.zloi-fizruk.ru](http://www.zloi-fizruk.ru)