

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАМЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

ПРИНЯТА:

На заседании

Педагогического совета

Протокол № 14 от 28.08.2025

УТВЕРЖДАЮ:

директор МКОУ «Каменская СОШ»

С.Н.Зубова

Приказ № 178-ОД от 01.09.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ)
ПРОГРАММА «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

Возраст обучающихся – 11-14 лет

Срок реализации – 1 год

Автор – составитель

Учитель физкультуры

Казанцев Евгений Владимирович

с.Позариха
2025г.

Пояснительная записка

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 11-14 лет. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

Работа секции предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для учащихся посещающих секцию первый год ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стойек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

Цель: Привитие учащимся качеств, необходимых для самосовершенствования, саморазвития, в процессе овладения спортивными играми.

- Задачи:**
1. Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.
 2. Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.
 3. Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Организация работы

Кол-во обучающихся - две группы: юноши и девушки до 20 человек в каждой.

Занятия проходят у юношей по пятницам, у девушек по вторникам с 14.25 до 15.55, по 68 часов за год.

Ожидаемый результат

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ П/П	ТЕМА ЗАНЯТИЯ
1	БАСКЕТБОЛ Знакомство с основными правилами игры История возникновения игры
2	Передвижение, прыжки, остановки и повороты
3	Ловля мяча летящего на средней высоте, высоко, низко Ловля мяча одной рукой.
4	Передача мяча двумя руками от груди, сверху снизу и от пола
5	Передача мяча одной рукой от плеча, сверху, снизу.
6	Бросок одной рукой от плеча в прыжке снизу и «крюком»
7	Бросок двумя руками: снизу, сверху, от груди.
8	Ведение мяча: низкое, высокая.
9	Финты без мяча, с мячом. Ложная передача
10	Ложный бросок, ложное ведение
11	Заслон статический: бросковый на проход
12	Заслон подвижной
13	Защита: стойка, передвижение, перехват
14	Защита: вырывание, выбивание, накрывание, финты
15	Нападение. Быстрый прорыв
16	Позиционное нападение
17	Нападение с использованием высокорослых центровых игроков. Одним центровым

18	Нападение с двумя центровыми
19	Непрерывное нападение со сменой мест
20	Нападение без центрального игрока
21	Нападение против зонной защиты
22	Нападение против прессинга
23	Групповое действие. Передача и рывок в корзине
24	Бросок, проход из-за заслона наведением. Передача после прохода
25	Взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего
26	Взаимодействие центрального игрока, игрока задней линии, крайнего нападающего
27	Взаимодействие центрального игрока и двух игроков задней линии
28	Взаимодействие центрального игрока и двух крайних нападающих
29	Защита. Командные действия. Личная защита
30	Зонная защита
31	Зонный прессинг
32	Смешанная защита.
33	Подстраховка, переключение, проскальзывание «ловушка», «треугольник отскока»
34	Действие защитников при пробитии штрафных и розыгрыше спорных мячей

IV. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Кол-во занятий	Дата	Электронно (цифровые) образователь ные ресурсы
Передвижения и остановки без мяча –20часов				
1	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке; вперед, назад, вправо, влево.	1 занятие (2 часа)		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/
2	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений.	1 занятие (2 часа)		
3	Скоростные рывки из различных исходных положений. Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (2 часа)		
4	Скоростные рывки из различных исходных положений. Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (2 часа)		
5	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Остановки: двумя шагами, прыжком. ОФП	1 занятие (2 часа)		
6	Остановки: двумя шагами, прыжком. ОФП	1 занятие (2 часа)		
7	Прыжки, повороты вперед, назад. Правила техники баскетбола. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1 занятие (2 часа)		
8	Прыжки, повороты вперед, назад. Правила техники баскетбола.	1 занятие (2 часа)		
9	Техника перемещений. Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (2 часа)		
10	Сочетание способов передвижений (бег, остановки,	1 занятие		

	прыжки, повороты, рывки)	(2 часа)		
Ловля мяча – 20 часов				
11	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1 занятие (2 часа)		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/
12	Ловля и передача мяча двумя руками на уровне груди.	1 занятие (2 часа)		
13	Ловля и передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола. ОФП.	1 занятие (2 часа)		
14	Ловля двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов.	1 занятие (2 часа)		
15	Ловля двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). ОФП	1 занятие (2 часа)		
16	Передача мяча одной рукой от плеча.	1 занятие (2 часа)		
17	Передача мяча одной рукой сверху (крюком).	1 занятие (2 часа)		
18	Передача и броски мяча одной рукой сверху (крюком).	1 занятие (2 часа)		
19	Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (2 часа)		
20	Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (2 часа)		
Передача мяча – 16 часов				

21	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Передача мяча одной рукой снизу.	1 занятие (2 часа)		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/
22	Передача мяча одной рукой за спиной. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	1 занятие (2 часа)		
23	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1 занятие (2 часа)		
24	Приемы передачи мяча	1 занятие (2 часа)		
25	Передача мяча одной рукой от плеча	1 занятие (2 часа)		
26	Передача мяча двумя руками сверху	1 занятие (2 часа)		
27	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	1 занятие (2 часа)		
28	Тактические действия в баскетболе. Бросок одной рукой в прыжке.	1 занятие (2 часа)		
Ведение мяча – 20 часов				
29	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Ведение мяча	1 занятие (2 часа)		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/main/195974/
30	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении).	1 занятие (2 часа)		
31	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	1 занятие (2 часа)		

32	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Перехват мяча.	1 занятие (2 часа)		
33	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Перехват мяча.	1 занятие (2 часа)		
34	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку. Игра по упрощённым правилам баскетбола. ОФП	1 занятие (2 часа)		
35	Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.	1 занятие (2 часа)		
36	Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.	1 занятие (2 часа)		
37	Ведение мяча с изменением направления движения. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Судейство.	1 занятие (2 часа)		
38	Ведение мяча с обводкой препятствий. Игра по упрощённым правилам баскетбола. ОФП	1 занятие (2 часа)		
Броски мяча – 16 часов				
39	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Сочетание приемов игры в баскетбол	1 занятие (2 часа)		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/
40	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Штрафной бросок. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	1 занятие (2 часа)		
41	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. ОФП	1 занятие (2 часа)		
42	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения.	1 занятие (2 часа)		

43	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения	1 занятие (2 часа)		
44	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. ОФП	1 занятие (2 часа)		
45	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. ОФП Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	1 занятие (2 часа)		
46	Штрафной бросок. Игра по упрощённым правилам баскетбола	1 занятие (2 часа)		
Вырывание и выбивание мяча – 16 часов				
47	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.	1 занятие (2 часа)		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/main/169721/
48	ОФП. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.	1 занятие (2 часа)		
49	Вырывание мяча из рук соперника. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Судейство.	1 занятие (2 часа)		
50	Вырывание мяча из рук соперника. ОФП.	1 занятие (2 часа)		
51	Накрывание мяча при броске. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	1 занятие (2 часа)		
52	Накрывание мяча при броске. Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (2 часа)		

53	Накрывание мяча при броске. Игра по правилам. Судейство.	1 занятие (2 часа)		
Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом – 16 часов				
54	Техника безопасности во время игры. Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Судейство.	1 занятие (2 часа)		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/main/86119/
55	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. ОФП.	1 занятие (2 часа)		
56	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1 занятие (2 часа)		
57	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1 занятие (2 часа)		
58	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Штрафной бросок.	1 занятие (2 часа)		
59	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Штрафной бросок.	1 занятие (2 часа)		
60	Игра по правилам баскетбола. Судейство.	1 занятие (2 часа)		
61	Игра по правилам баскетбола. Судейство.	1 занятие (2 часа)		
Тактика игры –16 часов				
62	Техника безопасности во время занятия. Индивидуальные действия в нападении и защите.	1 занятие (2 часа)		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/main/
63	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков; взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2Х1).	1 занятие (2 часа)		

64	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2), (3Х2). Игра по правилам баскетбола.	1 занятие (2 часа)	
65	Взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»).	1 занятие (2 часа)	
66	Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка», «малая восьмерка»). Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	1 занятие (2 часа)	
67	Игра по правилам баскетбола. Судейство.	1 занятие (2 часа)	

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.*

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. *Специальная физическая подготовка.*

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. *Упражнения без мяча.*

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.

- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полукотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.

- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. 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.
- 8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Список литературы.

1. Гомельский А.Я. Секреты мастерства. – М.: ФиС, 1997. – 78 с.
2. Костикова Л.В. Методика ведения научно-исследовательской работы по баскетболу. М.: ФиС, 1990. – 56 с.
3. Ермаков В.А. Обучение технике игры в баскетбол. Методические рекомендации. – Тула. 1992. – 25 с.
4. Львова Ю.Н. История возникновения, развития и характеристика баскетбола. – М.: 1990.
5. Официальные правила игры в баскетбол. 1998. – 2000.
6. Баскетбол. /под. ред. Ю.М. Портнова, М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Баскетбол /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1976.