

«РАССМОТРЕНО»  
Руководитель ШМО:

\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 2024г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Председатель Методического  
совета

\_\_\_\_\_ (Е.А.Карягина)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ Школа № 95

\_\_\_\_\_ ( С.Д. Куликов)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 2024г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 95»

**Программа  
дополнительного образования учащихся  
«Баскетбол»**

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Возраст детей, на которых  
рассчитана программа 10 – 17 лет*

*Количество учебных часов в неделю: 5 ч.*

*Количество учебных часов, на которое рассчитана программа: 170 ч.*

*Срок реализации – 1 года*

*Учитель:*  
Козлов Анатолий Михайлович,  
педагог дополнительного  
образования

Железногорск, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА:

Программа «Баскетбол» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности и предназначена для дополнительного образования детей 10-17 лет

Направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» относится к программам **физкультурно-спортивной** направленности и предназначена для детей в возрасте 10-17 лет.

### **Актуальность и целесообразность дополнительной общеразвивающей программы.**

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Новизна и оригинальность** программы в том, что, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к обучающимся в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и здоровьесформирующей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

**Отличительными особенностями данной программы является:** организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся. В результате освоения программного материала у обучающихся формируется культура отношения к своему здоровью, происходит качественное изменение личности: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Педагогическая целесообразность.** Баскетбол — это командный вид спорта. В баскетболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Соревновательное противостояние баскетболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только баскетболу соревновательных действий — приемов игры (тактики). При этом обязательным является наличие соперника. В баскетболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место (корзину) соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который

включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п. Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности умений навыков каждого игрока в соответствии с игровым амплуа. В баскетболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

**Объем программы:** Содержание данной программы рассчитано на систему трехразовых занятий в неделю продолжительностью 2 часа.

**Форма обучения и виды занятий:** форма обучения – очная.

Основными формами учебного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах;

**Срок освоения программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения, 36 учебных недель

**Режим занятий:** Количество занятий в неделю составляет 3 занятия продолжительностью 2 часа.

## **Цели и задачи программы**

### **Цель программы:**

- создание системы работы по развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности;

- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;

- содействие всестороннему развитию личности обучающегося посредством дополнительных занятий баскетболом.

### **Задачи программы**

#### **Образовательные**

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по баскетболу;

#### **Развивающие**

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать физические способности учащихся

#### **Воспитательные**

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
- воспитание волевых качеств

### **Планируемые результаты**

По окончании обучения программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся

#### **должны знать:**

- технику безопасности на занятиях по баскетболу;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

#### **должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

## II. Учебно-тематический план курса «баскетбол»

часы	Тема урока
1-2	Изучение правил игры в баскетбол Разминка, ведение мяча Эстафеты с мячом
3-4	Разминка Ведение мяча с броском в кольцо Эстафеты с мячом
5-6	Разминка Передача мяча верхом штрафные броски
7-8	Разминка Игра в пас на коротком расстоянии Технические эстафеты с мячом
9-10	Разминка Броски со средней дистанции
11-12	Разминка Повторение правил игры в баскетбол Зонная защита

13-14	Разминка Игра в пас на коротком расстоянии Бросок в кольцо с отклонением
15-16	Разминка изучение правил игры в стритбол игра на одно кольцо
17-18	Разминка Позиционное нападение Эстафеты с мячом
19-20	Разминка Персональная защита Эстафеты с мячом
21-22	Разминка Ведение мяча с броском от щита Игра в баскетбол
23-24	Разминка Судейская теория Игра в баскетбол
25-26	Разминка Быстрый переход от защиты в нападение, обратно возвращение в защиту Игра в баскетбол
27-28	Разминка Челночный бег, применение тактического фолоа Игра в баскетбол
29-30	Разминка Игра в пас в движении, опорные броски Игра в баскетбол
31-32	Разминка Дальний бросок и последующий подбор мяча, судейство Игра в баскетбол
33-34	Разминка Игра в пас на коротком расстоянии без ведения мяча Игра в стритбол

35-36	Разминка Бег по залу на выносливость Бросок в кольцо из-под щита
37-38	Разминка Общеразвивающие упражнения без предметов Передача мяча верхом, низом, за спиной с ведение мяча
39-40	Разминка Игра в пас в движении, опорный бросок Игра в баскетбол
41-42	Разминка Легкоатлетические упражнения Игра в баскетбол
43-44	Разминка Общеразвивающие упражнения без предметов. Остановка мяча и удар по воротам
45-46	Разминка Игра в пас в движении, дальний бросок Игра в баскетбол
47-48	Разминка Бросок со средней дистанции, постановка заслона Игра в баскетбол
49-50	Разминка Подбор катящегося мяча с дальнейшим ведением. Судейская теория
51-52	Разминка Игра в пас верхом, низом, штрафные броски Игра в баскетбол
53-54	Разминка. Баскетбольные эстафеты. Игра в баскетбол
55-56	Разминка Действия в защите Действия в нападении Игра в баскетбол

57-58	Разминка Постановка заслона, блокшота Игра в баскетбол
59-60	Разминка. Персональная защита, постановка заслона в нападении Игра в баскетбол
61-62	Разминка Действия в защите Действия в нападении Игра в баскетбол
63-64	Разминка Подставление под игрока в защите Зонная защита Игр в баскетбол
65-66	Разминка. Баскетбольные эстафеты. Понятие прессинга и его применение Сдача контрольных нормативов
67-68	Разминка Дальний, средний бросок Подбор мяча на своём и чужом щите Игра в баскетбол
69-70	Разминка Броски в кольцо с подбором Повторение правил игры в баскетбол Игра в баскетбол
71-72	Разминка. Подвижные эстафеты. Быстрый выход из защиты в нападение Игра в баскетбол
73-74	Разминка Действия в защите Действия в нападении Игра в баскетбол

75- 76	Разминка Игра в пас без ведения и с ведением мяча Игра в баскетбол
77- 78	Разминка. Подвижные игры и эстафеты. Судейская теория Игра в баскетбол
79- 80	Разминка Технические элементы, постановка заслона Игра в баскетбол
81- 82	Разминка Ввод мяча из-за боковой линии Эстафеты с мячом и спортивными снарядами
83- 84	Разминка Передача мяча во встречных колоннах и в тройках Игра в баскетбол
85- 86	Разминка Техника нападения и защиты Игра в баскетбол
87- 88	Разминка Передача мяча на коротком расстоянии в максимальном темпе Эстафеты с мячом и спортивными снарядами
89- 90	Разминка Чередование высокого и низкого отскока мяча при ведении Игра в баскетбол
91- 92	Разминка Ведение мяча на два шага с передачей судейство Игра в баскетбол
93- 94	Разминка Просмотр баскетбольных матчей с разбором моментов Эстафеты с мячом и спортивными снарядами
95- 96	Разминка Подбор мяча на чужом щите с последующим броском в кольцо Игра в баскетбол

97-98	Разминка Тактика нападения и защиты Игра в баскетбол
99-100	Разминка Постановка заслонов в защите и в нападении Эстафеты с мячом и спортивными снарядами
101-102	Разминка Игра в пас без ведения мяча с последующим броском в кольцо Игра в баскетбол
103-104	Разминка Броски с отклонением от игрока Ведение мяча с передачей назад Игра в баскетбол
105-106	Разминка Просмотр и анализ баскетбольных матчей Игра в баскетбол
107-108	Разминка Передача мяча в парах Игра на одно кольцо
109-110	Разминка Судейская теория, средний бросок Игра в баскетбол
111-112	Разминка Персональная защита и выход из-под прессинга Игра в пас низом Игра в баскетбол
113-114	Разминка Подбор катящегося мяча Эстафеты со спортивными снарядами
115-116	Разминка Отбор мяча, быстрый выход в нападение Игра в баскетбол

117-118	Разминка Зонная защита с переходом на персональную Игра в пас низом Игра в баскетбол
119-120	Разминка Бег на выносливость по спортзалу Эстафеты со спортивными снарядами
121-122	Разминка Техника игрока при персональной защите Дальний бросок с подбором Игра в баскетбол
123-124	Разминка Одновременные передачи мяча в парах Переход в нападение без ведения мяча Игра в баскетбол
125-126	Разминка Штрафные броски, броски со средней дистанции Эстафеты со спортивными снарядами
127-128	Разминка Просмотр и анализ баскетбольных матчей Игра в баскетбол
129-130	Разминка Ведение мяча со сменой ведущей руки Бросок с отклонением из под заслона
131-132	Разминка Повторение правил игры в баскетбол Подача через всю площадку Игра в баскетбол
133-134	Разминка Ведение мяча с передачей за спиной Средний бросок с подбором и передачей Игра в баскетбол

135-136	Разминка Ведение мяча с броском от кольца Розыгрыш численного большинства в нападении Игра в баскетбол
137-138	Разминка Челночный бег в парах Подача и открывание под бросок Сдача контрольных нормативов
139-140	Разминка Броски в кольцо с остановкой, отклонением Игра в баскетбол
141-142	Разминка Передача мяча без ведения, штрафные броски Игра в баскетбол
143-144	Разминка Повторение правил игры в баскетбол Подача и большинства в нападении Игра в баскетбол
145-146	Разминка Розыгрыш мяча в нападении при зонной защите Игра в баскетбол
147-148	Разминка Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча с использование конусов
149-150	Разминка Тактика нападения Тактика защиты Игра в баскетбол
151-152	Разминка Индивидуальные действия с мячом Групповые действия с мячом Игра в баскетбол
153-154	Разминка Ведение мяча с использование конусов Просмотр и анализ баскетбольных матчей

155-156	Разминка Тактика нападения Тактика защиты Игра в баскетбол
157-158	Разминка Индивидуальные действия с мячом Групповые действия с мячом Игра в баскетбол
159-160	Разминка Ведение мяча и бросок в кольцо на два шага Ведение мяча с использованием конусов
161-162	Разминка Тактика нападения Тактика защиты Игра в баскетбол
163-164	Разминка Индивидуальные действия с мячом Групповые действия с мячом Игра в баскетбол
165-166	Разминка Броски мяча из-под кольца, штрафные броски Владение мячом при переходе в нападение Игра в баскетбол
167-168	Разминка Тактика нападения Тактика защиты Игра в баскетбол
169-170	Разминка Индивидуальные действия с мячом Групповые действия с мячом Игра в баскетбол

#### **Материально – техническое обеспечение программы**

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи – 15 шт;

- Баскетбольный щит – 4 шт;
- Набивные мячи – 10 шт;
- Скакалки – 15 шт;
- Стойки – 6 шт.