

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лисковская средняя общеобразовательная школа

Принята на заседании
педагогического совета № 1
от 26.08.2025 г.

Утверждена:
Директор МБОУ Лисковская СОШ
Быкова Н.А.
Приказ № 71 от 01.09.2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Бадялкин Александр Викторович
учитель физической
культуры

д. Лисково 2025 г.

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Баскетбол» разработана на основе ФГОС, программы «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г. Предлагаемая программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 5-11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Баскетбол» школьной программы.

Актуальность программы:

Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи). Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Участниками программы дополнительного образования по баскетболу являются учащиеся 5–11 классов 10–17 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут. Программа дополнительного образования по баскетболу рассчитана на 1 год обучения, включает в себя 34 часа учебного времени.

Форма обучения включает в себя: теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение к регулярным тренировкам.

Задачи:

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта;
- обучить технике и тактике двигательных действий.;
- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;
- укрепить физическое и психологическое здоровье;
- содействовать физическому развитию;
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут

знать:

- историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире;
- олимпийские игры современности (Сочи – 2014);
- правила техники безопасности;
- оказание помощи при травмах и ушибах;

- названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил по баскетболу;
- жесты судьи по баскетболу;
- игровые упр., подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола.

уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

демонстрировать:

- ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения;
- ловлю и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
- броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- организовывать и проводить упражнения по баскетболу во время самостоятельных занятий.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Качества личности учащихся морально-волевые качества, которые развиваются в процессе занятий баскетболом:

- **сила воли** - способность преодолевать значительные затруднения;
- **трудолюбие, настойчивость, терпеливость** – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств;
- **выдержка и самообладание** – это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы;
- **решительность** – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению;
- **мужество и смелость** – это черты характера, выражающие моральную

силу и волевою стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели;

- **уверенность в своих силах** – это качество, является основой бойцовского характера;
- **дисциплинированность** – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека;
- **самостоятельность и инициативность** – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения;
- **воля к победе** – проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

**Учебно-тематический план
1 года обучения
образовательной программы «Баскетбол»**

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка	3	–	3
2	Общая физическая подготовка	1	2	3
3	Специальная физическая подготовка	–	2	2
4	Техническая подготовка	4	16	20
4.1	Упражнения без мяча	1	2	3
4.2	Ловля и передача мяча	1	5	6
4.3	Ведение мяча	1	5	6
4.4	Броски мяча	1	4	5
5	Тактическая подготовка	1	5	6
Итого часов		9	25	34

Содержание программы

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
Освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и с сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.
Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и с сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.
Овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.

Освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча
техника владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
Овладение игрой и комплексное развитие способностей	Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
Формы контроля	Практические тесты.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Кол-во часов	Тема
1		1	Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами баскетбола
2-3		2	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.
4		1	Ведение мяча на месте. Учебная игра.
5		1	Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.
6		1	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.
7		1	Ловля и передача мяча. Учебная игра.
8		1	Передача одной рукой. Учебная игра.
9		1	Передача от пола. Учебная игра.
10		1	Игры в передачах. Учебная игра.
11		1	Игра «семь передач». Учебная игра.
12		1	Игра «собачка». Учебная игра.
13-14		2	Броски с места. Учебная игра.

15-16		2	Броски в прыжке. Учебная игра.
17-18		2	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.
19		1	Игры в бросках. Учебная игра.
20		1	Эстафеты с элементами баскетбола
21		1	Тактика игры в защите. Учебная игра.
22		1	Упражнения для игры в защите. Учебная игра.
23		1	Тактика игры в нападении. Учебная игра.
24-25		2	Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.
26		1	Учебная игра.
27-28		2	Зонная защита. Учебная игра.
29		1	Ведение, передача, бросок. Учебная игра.
30		1	Совершенствование в ведении, передачах и бросках. Учебная игра.
31		1	Броски в колонне, в двух колоннах. Учебная игра.
32		1	Эстафеты с элементами баскетбола
33-34		2	Соревнование. Итоговая игра.

Годовой календарный учебный график

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Лисковская средняя общеобразовательная школа на 2025-2026 учебный год.

Этапы образовательного процесса	Начальное общее образование		Основное общее образование		Среднее общее образование	
	1 классы	2 -4 классы	5 -8 классы	9 классы	10 классы	11 классы
Начало учебного года	1 сентября 2025 года					
Продолжительность учебного года	33 недели	34 недели	34 недели	34 недели	34 недели	34 недели
Окончание учебного года	26 мая 2026 года			В соответствии с расписанием ГИА	26 мая 2026 года	В соответствии с расписанием ГИА
Продолжительность учебной недели	5 дней	5 дней	5 дней	5 дней	5 дней	5 дней
Окончание работы	12.30-13.35	13.35 - 15.30	15.30	15.30	15.30	15.30
Режим работы в ГПД	14.00 – 16.00	14.00 – 16.00				
Регламентирование образовательного процесса	учебный год разбит на три триместра					
Продолжительность учебных занятий по триместрам и полугодиям	I триместр с 1 сентября по 30 ноября II триместр с 1 декабря по 28 февраля III триместр с 1 марта по 26 мая					

Каникулы						
осенние	с 25 октября 2025 г. по 2 ноября 2025 г. (9 дней)					
зимние	С 31 декабря 2025 г. по 11 января 2026 г. (12 дней)					
весенние	С 28 марта 2026 г. по 5 апреля 2026 г. (9 дней)					
Дополнительные каникулы	с 16 февраля 2026г. по 22 февраля 2026г. (7 дней)					
Промежуточная аттестация		В конце каждого триместра				
Итоговая аттестация		апрель-май 2026г.	май 2026г.	В соответствии с расписанием ГИА	май 2026г.	В соответствии с расписанием ГИА

Условия реализации программы

1. Спортивный зал с баскетбольной разметкой.
2. Уличная баскетбольная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Баскетбольная форма, жилетки разного цвета.
6. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры

Список литературы.

1. Гуревич И.А. «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию», Минск 2004 год.
2. Каинов А. Н. Программы «Организация работы спортивных секций в школе», 2014г.
3. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол, М. «Просвещение» 2013г.
4. Портных Ю.И. «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.;
5. Журналы «Физкультура в школе».

