

**БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11»**

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО
на заседании педагогического
совета БМАОУ СОШ № 11
Протокол от 25.06.2025 № 12

УТВЕРЖДЕНО
Директор БМАОУ СОШ № 11
А.Н. Денисова
Приказ от 25.06.2025 № 82-од

**Дополнительная общеобразовательная программа
–дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно–спортивной направленности
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся 10-17 лет
Срок реализации 1год

2025-2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования 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.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 1520 человек.

В холодное время года дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками своей и других школ, интересно проводят свободное время и воскресные дни, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки на соревнованиях.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность 3-летней программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

1.Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

2.Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Условия набора.

Программа предназначена для детей 10-17 лет. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране
- Правила игры в баскетбол
- Тактические приемы в баскетболе

Уметь

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста
- Проводить судейство матча
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение; - участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№	Название темы	Тип подготовки	Количество часов	Дата
1	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	Теория, техника	2	
2	Техника передвижения приставными шагами.	Техника	2	
3	Передача мяча двумя руками от груди.	Техника	2	
4	Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	Теор. Такт.	2	
5	Техника передвижения при нападении	Техника	2	
6	Техника передвижения при нападении	Техника	2	
7	Способы ловли мяча.	Техника	2	
8	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Теория, техника	2	
9	Бросок мяча двумя руками от груди.	Техника	2	
10	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт	2	
11	Техника ведения мяча.	Техника	2	
12	Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техника	2	
13	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Такт.	2	
14	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2	
15	Ловля двумя руками «низкого мяча».	Техника	2	
16	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техника	2	
17	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2	
18	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техника	2	
19	Контрольные испытания.	Контр.	2	
20	Командные действия в нападении.	Такт.	2	
21	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Техника	2	
22	Многократное выполнение технических приемов.	Интегр.	2	
23	Учебная игра.	Интегр.	2	
24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2	
25	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техника	2	
26	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техника	2	
27	Командные действия в нападении.	Такт.	2	
28	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	2	
29	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Такт.	2	

30	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2	
31	Индивидуальные действия при	Такт.	2	

	нападении.			
32	Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	2	
33	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техника	2	
34	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Такт.	2	
35	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2	
36	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	2	
37	Совершенствование техники передачи мяча.	Техника	2	
38	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	Теория, техника	2 2	
39	Совершенствование техники передачи мяча.	Техника	2	
40	Тактика защиты.	Такт.	2	
41	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	Техника	2	
42	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техника	2	
43	Действия одного защитника против двух нападающих.	Такт.	2	
44	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2	
45	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2	
46	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	Техника	2	
47	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2	
48	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техника	2	
49	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	2	
50	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	2	
51	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	Такт.	2	
52	Защитные стойки. Защитные передвижения.	Техника	2	
53	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт	2	
54	Учебная игра.	Интегр.	2	
55	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Такт.	2	

56	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2	
57	Организация командных действий.	Такт.	2	
58	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегр.	2	
59	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	Техника	2	
60	Техника овладения мячом.	Техника	2	
61	Техника броска мяча одной рукой от плеча.	Техника	2	
62	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техника	2	
63	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Такт.	2	
64	Учебная игра.	Интегр.	2	
65	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегр.	2	
66	Учебная игра.	Интегр.	2	
67	Учебная игра.	Интегр.	2	
68	Итоги прошедшего спортивного года.	Теория	2	
Итого			136 часов	

Содержание программы 1-го года обучения:

•Общие основы баскетбола – 10 часов

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикация и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов. - Психологическая подготовка баскетболиста.

•Общая физическая подготовка– 20 часов

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса

- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости - Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

• **Специальная физическая подготовка** – 20 часов

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

Обеспечение программы методической продукцией

1. Дидактические материалы:

Картотека упражнений по баскетболу.

- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

•Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

3. Техническое оснащение занятий

- 1) щиты с кольцами (2 комплекта);
- 3) мячи баскетбольные: № 5 – 15 шт., № 6 – 15 шт., № 7 – 15 шт.;
- 4) насос ручной, иглы;
- 5) стойки для обводки (8 шт.);
- 6) гимнастические скамейки (4 шт.); 7) мячи набивные весом 3 кг и 5 кг (10 шт.).

Материально-техническое обеспечение.

- Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.
- Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители

