

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Тавринская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании методического
объединения «МИФ»
Протокол № 1 от 26.08.2025г.



Утверждаю:
Директор МАОУ «Тавринская СОШ»
Е.А.Соколова
Приказ № 73/3 от 01.09.2025г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительной направленности**

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год (136 часов)

Автор-составитель: Евдокимов А.С.

педагог дополнительного образования

с.Русская Тавра

Пояснительная записка

В основу рабочей программы взяты следующие нормативно-правовые документы:

1. Письмо Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
2. Закон РФ «Об образовании» (п.16, ст.50)
(«Обучающиеся воспитанники гражданских образовательных учреждений имеют право на свободное посещение мероприятий, не предусмотренных учебным планом»);
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
4. Письмо министерства образования и науки Российской Федерации от 14 декабря 2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;

Программа «**Баскетбол**» определяет содержание, основные пути развития спортивного воспитания и направлена на формирование нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Программа отвечает современным требованиям физического воспитания школьников. В ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе.

Цель и задачи:

Целью Программы создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в баскетбол.

Для достижения цели следует решить следующие задачи:

- способствовать росту организма и укреплению здоровья воспитанника;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- помогать в овладении и закреплении разнообразных навыков и умений;
- обеспечивать эффективный отбор и своевременную спортивную подготовку одаренных детей, способных достичь высоких спортивных результатов.

На изучение предмета отводится 4 часа в неделю, итого 136 часов за учебный год.

Формы проведения занятий:

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

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Планируемые результаты освоения программы

После изучения данной программы, обучающиеся должны приобрести следующие знания, умения и навыки:

Знать:

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;
- Историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Содержание курса внеурочной деятельности «Баскетбол»
Модуль 1 «Общие основы баскетбола».

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 жестикуляция и терминология. Подведение итогов года. Методика тренировки в баскетболе. Техническая подготовка баскетболистов. Психологическая подготовка баскетболиста.

Модуль 2 «Общая физическая подготовка».

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.

Модуль 3 «Специальная физическая подготовка».

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).

Модуль 4 «Техническая подготовка».

Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. Повороты вперед и назад. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении. Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.

Модуль 5 «Тактическая подготовка».

Нападение: Выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника. Розыгрыш мяча короткими передачами. Атака кольца. «Передай мяч и выходи». Наведение своего защитника на партнера.

Защита: Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке кольца. Подстраховка. Система личной защиты.

Модуль 6 «Игровая подготовка».

Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

№ урока	Разделы, темы занятий	Количество академических часов			Формы занятий
		Всего	Теория	Практика	
I	Модуль 1 «Общие основы баскетбола»	10			
1-2	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	2	1	1	Игра.
3-4	Техника передвижения приставными шагами.	2	1	1	Игра.
5-6	Передача мяча двумя руками от груди.	2	1	1	Игра.
7-8	Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	2	1	1	Игра.
9-10	Техника передвижения при нападении	2	1	1	Игра.
II	Модуль 2 «Общая физическая подготовка»	20			
11-12	Техника ведения мяча. Ведение мяча с переводом на другую руку.	2	1	1	Игра.
13-14	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	1	1	Игра.
15-16	Ловля двумя руками «низкого мяча». Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	2	1		Игра.
17-18	Закаливание о Чередование изученных технических приемов и их сочетаний организма спортсмена. Учебная игра.	2	1	1	Игра.
19-20	Контрольные испытания. Командные действия в нападении.	2	1	1	Игра.
21-22	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Многократное выполнение технических приемов.	2	1	1	Игра.
23-24	Учебная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	1	1	Игра.

25-26	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	2	1	1	Игра.
27-28	Командные действия в нападении. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	2	1	1	Игра.
29-30	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	1	1	Игра.
III	Модуль 3 «Специальная физическая подготовка»	20			
31-32	Индивидуальные действия при нападении.	2	1	1	Игра.
33-34	Бросок мяча одной рукой от плеча. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	2	1	1	Игра.
35-36	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	2	1	1	Игра.
37-38	Совершенствование техники передачи мяча. Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	2	1	1	Игра.
39-40	Совершенствование техники передачи мяча. Тактика защиты.	2	1	1	Игра.
41-42	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	2	1	1	Игра.
43-44	Действия одного защитника против двух нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	1	1	Игра.
45-46	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	2	1	1	Игра.
47-48	Применение изученных	2	1	1	Игра.

	способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.				
49-50	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	2	1	1	Игра.
IV	Модуль 4 «Техническая подготовка»	20			
51-52	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	2	1	1	Игра.
53-54	Защитные стойки. Защитные передвижения	2	1	1	Игра.
55-56	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	2	1	1	Игра.
57-58	Учебная игра	2	1	1	Игра.
59-60	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	2	1	1	Игра.
61-62	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	2	1	1	Игра.
63-64	Организация командных действий.	2	1	1	Игра.
65-66	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	2	1	1	Игра.
67-68	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону	2	1	1	Игра.
69-70	Техника овладения мячом.	2	1	1	Игра.
V	Модуль 5 «Тактическая подготовка»	20			
71-72	Техника броска мяча одной рукой от плеча.	2	1	1	Игра.
73-74	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	2	1	1	Игра.
75-76	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	2	1	1	Игра.
77-78	Учебная игра.	2	1	1	Игра.

79-80	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	2	1	1	Игра.
81-82	Учебная игра.	2	1	1	Игра.
83-84	Учебная игра.	2	1	1	Игра.
85-86	Ведение мяча с переводом на другую руку.	2	1	1	Игра.
87-88	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	2	1	1	Игра.
89-90	Ловля двумя руками «низкого мяча».	2	1	1	Игра.
VI	Модуль 6 «Игровая подготовка»	30			
91-92	Основные приемы техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2	2	1	1	Игра.
93-94	Основные приемы техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2	2	1	1	Игра.
95-96	Основные приемы техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2	2	1	1	Игра.
97-98	Основные приемы техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2	2	1	1	Игра.
99-100	Основные приемы техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2	2	1	1	Игра.
101 -102	Основные приемы техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 3х3	2	1	1	Игра.
103-104	Основные приемы техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 3х3	2	1	1	Игра.
105-106	Основные приемы техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 3х3	2	1	1	Игра.
107 -108	Основные приемы техники игры и тактическим	2	1	1	Игра.

	действиям в упрощенной игровой обстановке 3х3				
109-110	Основные приемы техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 3х3	2	1	1	Игра.
111-112	Основные приемы техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 5х5	2	1	1	Игра.
113-114	Основные приемы техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 5х5	2	1	1	Игра.
115-116	Основные приемы техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 5х5	2	1	1	Игра.
117-118	Основные приемы техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 5х5	2	1	1	Игра.
119-120	Основные приемы техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 5х5	2	1	1	Игра.
VII	Модуль 7 «Контрольные и календарные игры»	16			
121-122	Учебная игра.	2		2	Игра.
123-124	Учебная игра.	2		2	Игра.
125-126	Учебная игра.	2		2	Игра.
127-128	Учебная игра.	2		2	Игра.
129-130	«Кэс-баскет»	2		2	Игра.
131-132	«Кэс-баскет»	2		2	Игра.
133-134	Баскетбол 3х3	2		2	Игра.
135-136	Баскетбол 3х3	2		2	Игра.

Форма контроля: Соревнования по баскетболу «Кэс-баскет» и баскетбол 3х3.

Ресурсное обеспечение

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2007г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2007.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2003

Интернет-ресурсы.

1. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru>
2. КМ-Школа (образовательная среда для комплексной информатизации школы). – Режим доступа: [http:// www.km-school.ru](http://www.km-school.ru)
3. Мультимедийный курс «Уроки Баскетбола».