Отдел образования Администрации Октябрьского района
Ростовской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3

ПРИНЯТО / СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №3
А.Д. Цуриков
Приказ № 84 от 01.09.2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(общеобразовательная) ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНАЯ

(направленность программы)

«БАСКЕТБОЛ»

(название программы)

Уровень программы: базовый
Вид программы: типовая
Тип программы: разноуровневая
Возраст детей: *от* 11 *до* 17 *лет*
Срок реализации: 67 часов
Разработчик: учитель иностранного языка
Ребедайло Р.Е.

х. Киреевка
2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 5
2.1 Учебный план 5
2.2 Календарный учебный график 8
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 11
3.1 Условия реализации программы 11
3.2 Формы контроля и аттестации 11
3.3 Планируемые результаты 14
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 15
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ 18
VI. ПРИЛОЖЕНИЯ 19
Приложение 1 19

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы состоит в том, что дети общаются между собой, получают положительные эмоции, совершенствуют двигательные навыки и действия. Получают заряд бодрости и здоровья, отвлекаются от негативных поступков во внеурочное и вечернее время.

Отличительные особенности программы, новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством дополнительной деятельности по интересам. Данная рабочая программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Технические приемы, тактические действия и игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

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 хутора, своей страны.

Задачи:

обучающие:

- Обучить технике и тактике игры в баскетбол.
- Дать полные теоретические сведения о развитии баскетбола и спорта в нашей стране и за рубежом.

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.

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.

Характеристика программы
Направленность: физкультурно-спортивная
Тип: модульная
Вид: авторская
Уровень освоения: базовая
Объём и срок освоения программы
Продолжительность образовательного процесса – 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Занятия проводятся в смешенной возрастной группе. Ежегодно план работы повторяется с учётом динамики развития физической подготовки обучающихся.
Режим занятий 2 раза в неделю по 1 часу.
Тип занятий групповые, индивидуальные.
Форма обучения разучивание материала, практические занятия, закрепление навыков, полученных на занятиях, учебно-тренировочные игры:

1. Практические занятия в спортивном зале, на спортивной площадке.
2. Кроссовая подготовка.
3. Силовая подготовка.
4. Тренировочные школьные, районные соревнования.
5. Подвижные игры.
6. Эстафеты.

Адресат программы: обучающиеся от 11 до 17 лет.
Наполняемость группы: 25 человек

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.1 Учебный план

Учебный план

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1. Раздел 1 / Модуль. Общие основы баскетбола					
1.1	Общие основы баскетбола.	1		1	
2. Раздел 2 /Модуль. Техническая подготовка					
2.1	Передача мяча на месте, в движении, в стену.		2	2	
2.2	Передача мяча парами, при встречном и параллельном движении.		2	2	
2.3	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.		2	2	
2.4	Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.		2	2	
2.5	Сочетания ведения, передачи и ловли мяча.		2	2	
2.6	Броски в кольцо двумя руками от		2	2	

	груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.				
2.7	Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте, слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.		2	2	
2.8	Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.		2	2	
2.9	Обучение технике броска с места со средней дистанции.		2	2	
3. Раздел 3 /Модуль. Тактическая подготовка					
3.1	Выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника.		2	2	
3.2	Розыгрыш мяча короткими передачами. Атака кольца. Наведение своего защитника на партнёра.		2	2	
3.3	Наведение своего защитника на партнёра.		2	2	

3.4	Противодействие получению мяча, розыгрышу мяча, атаке кольца, выходу на свободное место.		2	2	
3.5	Проскальзывание. Групповой отбор мяча.		2	2	
3.6	Подстраховка. Система личной защиты.		2	2	
3.7	Техника игры и тактические действия игроков в игре 2×2.		4	4	
3.8	Техника игры и тактические действия игроков в игре 3×3.		5	5	
3.9	Техника игры и тактические действия игроков в игре 4×4.		5	5	
3.10	Техника игры и тактические действия игроков в игре 5×5.		5	5	
3.11	Обучение приёмам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.		5	5	
3.12	Обучение индивидуальны		4	4	

	м, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.				
3.13	Совершенствование приёмов игры и тактических действий с учётом индивидуальных особенностей юного баскетболиста		5	5	
4. Раздел 4 /Модуль. Учебно-тренировочная игра					
4.1	Учебно-тренировочная игра.		3	3	школьные соревнования
Итого		**1**	**66**	**67**	

Содержание учебного плана

2.2 Календарный учебный график

БАСКЕТБОЛ
(наименование программы)

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Общие основы баскетбола.	1	17:00 17:45		МБОУ СОШ №3	
2-3		Передача мяча на месте, в движении, в стену.	2				
4-5		Передача мяча парами, при встречном и	2				

		параллельном движении.					
6-7		Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.	2				
8-9		Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.	2				
10-11		Сочетания ведения, передачи и ловли мяча.	2				
12-13		Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.	2				
14-15		Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте, слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.	2				
16-17		Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.	2				
18-19		Обучение технике броска с места со средней дистанции.	2				
20-21		Выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника.	2				

22-23		Розыгрыш мяча короткими передачами. Атака кольца.	2				
24-25		Наведение своего защитника на партнёра.	2				
26-27		Противодействие получению мяча, розыгрышу мяча, атаке кольца, выходу на свободное место.	2				
28-29		Проскальзывание. Групповой отбор мяча.	2				
30-31		Подстраховка. Система личной защиты.	2				
32-35		Техника игры и тактические действия игроков в игре 2×2.	4				
36-40		Техника игры и тактические действия игроков в игре 3×3.	5				
41-45		Техника игры и тактические действия игроков в игре 4×4.	5				
46-50		Техника игры и тактические действия игроков в игре 5×5.	5				
51-55		Обучение приёмам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.	5				
56-59		Обучение индивидуальным, групповым и	4				

		командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.					
60-64		Совершенствование приёмов игры и тактических действий с учётом индивидуальных особенностей юного баскетболиста	5				
65-67		Учебно-тренировочная игра.	3				

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение:

1. Мяч баскетбольный - 6 шт.
2. Скакалка - 10шт.
3. Гимнастический мат - 10 шт.
4. Щит баскетбольный - 2 шт.
5. Стойка баскетбольная - 4 шт.
6. Секундомер - 2 шт.
7. Теннисные (малые) мячи - 10 шт.
8. Свисток судейский - 2 шт.

3.2 Формы контроля и аттестации

По общей Физической подготовке

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Беговые упражнения.
- Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.
- Упражнения для развития различных двигательных качеств.
- Комбинированные упражнения.
-Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000 м
- Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки».
- Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.

По специальной физической подготовке

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.
- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.
- Упражнения для координации движений.
- Упражнения для развития специальной выносливости.

По технической подготовке:

- Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты.
-Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.
- Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками.
- Скрытые передачи.

- Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.
- Перевод под ногой, за спиной.
- Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу.
- Добивание в кольцо двумя руками в прыжке.
- Обучение броску крюком.
- Разноудаленные броски с места и в движении.
- Обучение технике трехочкового броска.
- Дальнейшее обучение штрафному броску.
- Бросок в прыжке одной рукой.

По тактической подготовке:

Нападение

- Командная атака кольца противника.
- Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении.
- Наведение.
- Треугольник, Тройка.
- Малая восьмёрка.
- Скрёстный выход.
- Сдвоенный заслон.
- Система быстрого прорыва.
- Система эшелонированного прорыва.
- Система нападения через центрового.

Защита

- Противодействие атаки кольца.
- Подстраховка.
- Переключение.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Система личной защиты.
- Система зонной защиты.
- Система смешанной защиты.
- Система личного прессинга.
- Система зонного прессинга.

По игровой подготовке:

- Обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.

- Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей.
- Освоение терминологии, принятой в баскетболе
- Овладение командным языком, умение отдать рапорт
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

Контрольные и календарные игры:

- Участие в первенстве школы по баскетболу.
- Участие в матчевых встречах по баскетболу 3*3.
- Участие в товарищеских играх своего района.
- Участие сборной команды школы в первенстве района по баскетболу.
- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по баскетболу.

3.3 Планируемые результаты

Предметные

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;

— излагать факты истории развития игры в баскетбол, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять технические действия из спортивной игры в баскетбол, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Личностные

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основные задачи, на которые должен опираться педагог дополнительного образования: – укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям баскетболом; обеспечение всесторонней физической подготовки, развитие силовых, скоростных, скоростно-силовых качеств, координации движений, овладение основным арсеналом технических и тактических приемов игры; приобретение опыта участия в соревнованиях; воспитание судейских и инструкторских навыков; совершенствование навыков самостоятельных занятий.

Изучение теоретического материала программы рекомендуется проводить в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия педагог дополнительного образования рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения. Педагог, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым, обязательно включать в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В секциях дополнительного образования, занимающиеся должны получить элементарные навыки судейства игры по баскетболу и навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике, разработанной педагогом дополнительного образования. Педагогам рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Практические занятия следует проводить как на открытом воздухе, так и в спортивном зале. Зимой занятия проводятся в спортивном зале.

Большое значение должно отводиться физической подготовке, направленное на развитие физических качеств. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфичных для баскетболиста.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность баскетболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от основных особенностей планирования занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических

качеств. Для эмоциональности занятий следует широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются и физические качества занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по баскетболу, у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый баскетболисту – его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки баскетболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике баскетбола и её совершенствования.

Большое значение для успешного обучения техническим приемам игры имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся. Для эффективности обучения техническим приемам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде занятий, разработанных педагогом дополнительного образования совместно.