

**Новгородский муниципальный район
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Пролетарская средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрен на
Педагогическом совете
Протокол № 1 от 29.08..2025 года

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МАОУ
Пролетарской СОШ
№ 60 - ОД от 29.08..2025 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Основы баскетбола»

Направление: физкультурно-спортивное
Возраст обучающихся: 13 – 18 лет
срок реализации программы – 1 месяц
уровень - ознакомительный

Составитель:
педагог дополнительного образования
Иванова И.С.

рп. Пролетарий

2025

Содержание.

1.1 Пояснительная записка.....	
1.2 Цель и задачи программы.....	
1.3 Содержание программы.....	
1.4 Календарный учебный график.....	
Список литературы для учащихся:	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы баскетбола» (далее Программа) составлена в соответствии с Федеральным Законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», санитарными правилами и нормами СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Данная программа разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Ю. М.Портнов, В. Г.Баширова и др. – М.: Советский спорт, 2004 г.).

Программа «Основы баскетбола» относится к физкультурно-спортивной направленности. Баскетбол – это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость.

Актуальность программы состоит в создании условий для профессионального самоопределения учащихся, творческой самореализации личности, укреплении психического и физического здоровья, приобщении учащихся к здоровому образу жизни. В условиях небольшого спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность учащихся. Есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности учащихся.

Новизна и отличительные особенности программы. Программа «Основы баскетбола», направлена на:

- реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально
- технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка) и региональными климатическими условиями;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования учащимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Педагогическая целесообразность программы, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий. Количество учащихся – до 15 человек. Принимаются все имеющие желание

заниматься баскетболом, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Возраст детей: 13 – 18 лет

Уровень – ознакомительный

Срок реализации программы 1 месяц и рассчитана на **8 часов в месяц**.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа (45 мин с перерывом на 10 минут) или 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Цель программы: обучить технической и тактической подготовке спортивной игры в баскетбол; формирование основ здорового образа посредством реализации дополнительной общеразвивающей программы «Основы баскетбол».

Задачи программы:

а) образовательные: - получение знаний в области баскетбола и усвоение правил игры;

- овладение технических приемов и тактических действий по баскетболу;

- приобретение опыта участия в соревнованиях;

- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;

- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости;

-обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- обучить овладение навыками регулирования психического состояния;

-обучение судейству при проведении спортивных игр; - приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

в) развивающие:

- развитие самодисциплины и самоконтроля;

- развитие волевых качеств спортсмена;

- повышение общего уровня культуры; -развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма

- расширение спортивного кругозора детей;

с) воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание потребность к ведению здорового образа жизни; Выполнение задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно - тренировочного плана, переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях в соревнованиях; осуществление восстановительно профилактических мероприятий;
- прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

В основу программы были заложены основополагающие принципы спортивной подготовки учащихся:

- комплексность предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебнотренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля).
- преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебнотренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.
- вариативность предусматривает индивидуальный подход с учетом особенностей обучающихся. Вариативность программного материала для практических занятий характеризуется разнообразием тренировочных

средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. Соблюдены принципы наглядности, доступности, систематичности. Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование;
- участие в соревнованиях.

Ожидаемые результаты

учащиеся будут Знать:

- теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- правила техники безопасности и пожарной безопасности;
- азы технико-тактической подготовки.

Обучающиеся:

- освоят упражнения СФП;
- улучшат общую физическую подготовку;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;

Научатся:

- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги; повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- ловить мяч двумя руками на месте;
- передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем; - выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- останавливаться двумя шагами; ловить мяч двумя руками в движении; - передавать мяч двумя руками в движении;
- передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- вести мяч зигзагом, а также без зрительного контроля;
- в командных нападающих действиях разыгрывать мяч; - в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях противодействовать выходу соперника на свободное место;
- выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

В ходе реализации программы предусмотрена промежуточная и итоговая (аттестация учащихся, которая проходит в форме сдачи контрольных нормативов.

Учебно-тематический план

	Программный материал	Всего часов
1	Теоретические сведения	1
2	Обучение техники и тактики навыков учащихся	3
3	Общефизическая подготовка	1
4	Специально физическая подготовка	1
5	Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры	2
6	итого	8

Учебно – тематический план

№	Содержание	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
1	Основы знаний В процессе учебно-тренировочных занятий	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов. Тактические действия в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом.
2	Передача мяча	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	

		Передача мяча одной рукой от плеча Передача мяча двумя руками сверху	
3	Ведение мяча	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении) Ведение мяча с изменением скорости передвижения Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении) Ведение мяча в движении с переводом на другую руку Ведение мяча с изменением направления движения Ведение мяча с обводкой препятствий	Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.
4	Броски мяча	Бросок мяча двумя руками от груди с места Бросок мяча одной рукой от плеча с места Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке Штрафной бросок	Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.
5	Тактика игры	Индивидуальные действия в нападении и защите Групповые действия в нападении и защите: • взаимодействие двух игроков; • взаимодействие двух	Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком, двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Использовать игру баскетбол

		нападающих против одного защитника(2X1); • взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2) • взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»; • взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2); • взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»); • взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»); • взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка») Двусторонняя учебная игра	как средство организации активного отдыха и досуга.
6	Физическая подготовка В процессе учебно-тренировочных занятий	Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.

**Календарно-тематическое планирование занятий
по баскетболу**

№	Кол-во часов	Тема	Содержание
1	1	Техника безопасности на занятиях Стойки игрока Перемещения	ОФП, СФП. Игры с элементами баскетбола Стойки игрока Перемещения Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
2	1	Техника остановок прыжком и двумя шагами.	ОФП, СФП. Эстафеты и игры с мячом. Разновидности прыжков Остановка двумя шагами и прыжком Повороты без мяча и с мячом
3	1	Повороты вперед и назад. - Ловля мяча	ОФП, СФП. Равномерный медленный бег до 10мин Разновидности прыжков Игры с мячом
4	1	Передача мяча двумя от груди на месте, в движении.	ОФП, СФП. Игры с прыжками с использованием скакалки передачи в 2 и в 3. Игры с мячом.
5	1	Передача мяча в стену, парами, при встречном и параллельном движении.	ОФП, СФП. Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Игры на развитие ловкости Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника
6	1	Ловля и передачи мяча	ОФП, СФП. Упражнения с предметами на развитие координации движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника

7	1	Тактика защиты	Основы техники и тактики игр
8	1	Взаимодействие игроков	Учебные и товарищеские игры

Литература для педагогов.

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
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, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Для обучающихся и родителей:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиеский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
- 2.8. Рабочая программа воспитания.