

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Баскетбол»
на 2025-2026 учебный год
программа рассчитана на 1 год обучения**

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Тематическое планирование
4. Календарно – тематическое планирование
5. Список литературы

Пояснительная записка

Программа 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 в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки 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.

Баскетбол является одной из любимых и популярных игр среди детей. Часть учащихся имеет огромное желание заниматься баскетболом, они хотят совершенствоваться в игре не только на уроках, но и во внеурочное время. Поэтому с целью удовлетворения устойчивого интереса обучающихся к баскетболу разработана программа кружка. Кроме того, в последние годы Международная Федерация баскетбола упростила требования для популяризации этой игры. Появилась разновидность игры, когда количественный состав игроков снизился до трех человек в одной команде, и проводится эта игра на открытом воздухе («Блэктоп», или «Стритбол»). Это помогает организовать соревнования, без которых немыслима работа в каждом виде спорта (в т.ч., в баскетболе), при минимуме материальных условий.

Основное внимание в программе кружка уделено обучению основным техническим приемам игры с указанием характерных ошибок и способов их устранения.

Уровень исходной подготовки обучающихся – от нулевого до среднего.

Программа кружка в отличие от уроков физической культуры предполагает игровую специализацию и значительную учебную практику.

Учащийся, успешно освоивший программу кружка, может в дальнейшем использовать знания и сформированные учебные действия, участвуя в спортивно-массовых мероприятиях в лагере, по месту жительства и т.п.

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.

Цель:

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

Задачи:

1. Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта «Баскетбол», правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства;
- 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.

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, муниципальных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в баскетбол.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Учебный план

1. Теоретическая подготовка

- Значение правил техники безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований.

- Планирование и контроль спортивной подготовки.
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.
- Правила баскетболу.
- Установка на игру и разбор результатов.
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм)

2. Общая физическая подготовка

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
 - 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.

3. Специальная физическая подготовка

- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами.
- Упражнения для координации движений.
- Упражнения для развития специальной выносливости.

4. Техническая подготовка

- Вбрасывание мяча одной рукой сбоку.
- Вбрасывание мяча одной рукой снизу.
- Бросок в кольцо
- Передача 2 руками от груди, из-за головы, об пол.
- Правильная ловля мяча.
- Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком.
- Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места.

5. Тактическая подготовка

Нападение

- Командная атака ворот противника.

- Треугольник, Тройка.
- Система быстрого прорыва.
- Система эшелонированного прорыва.
- Система нападения через центрального.

Защита

- Противодействие атаки ворот, кольца
- Подстраховка.
- Переключение.
- Групповой отбор мяча.

6. Игровая подготовка

- Дальнейшее 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 футболиста.

Тематическое планирование 1 час в неделю (34 часа в год)

№ п/п	Название тем	год обучения		
		теория	практика	всего
1	Инструктаж по ТБ. Правила игры в баскетбол	1		1
2	Техника игры	1	2	3
3	Техника перемещений	1	3	4
4	Техника владения мячом		4	4
5	Техника владения мячом и противодействия	1	2	3
6	Тактика игры	1	4	5
7	Тактика нападения. Тактика защиты	1	4	5

8	Командные действия	1	4	5
9	Двусторонняя игра		4	4
	Общее количество часов в год	7	27	34

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения (34 час.)

№	Тема занятий	Кол-во часов	
		теория	Практика
1	Основы знаний о физкультурной деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. Стойка игрока	1	
2	<i>Техника игры.</i> Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком.	1	2
3	<i>Техника перемещений.</i> Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. С шагом и сменой места.	1	3
4	<i>Техника владения мячом.</i> Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места.		1
5	Ведение мяча шагом и бегом. Бросок мяча от плеча, после ведения		1
6	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу		1
7	Броски мяча в движении после двух шагов. Штрафной бросок в корзину		1
8	<i>Техника владения мячом и противодействия.</i> Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча	1	
9	Накрывание. Отбивание		1

10	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола		1
11	<i>Тактика игры.</i> Двусторонняя игра. Правила игры	1	
12	Передача мяча в движении. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой		1
13	Двусторонняя игра		2
14	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу		1
15	<i>Тактика нападения. Тактика защиты.</i> Передвижения в нападении и защите		1
16	Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков	1	1
17	Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками		2
18	<i>Командные действия.</i> Зонная защита. Концентрированная защита		1
19	Тактика защиты. Защитные действия команды	1	1
20	Двусторонняя игра. Правила соревнований		1
21	Двусторонняя игра. Судейство игры		1
	Двусторонняя игра.		4
	ИТОГО	7	27

Список литературы:

1. Байбородова Л.В., Бутин И.М., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Методика обучения физической культуре: 1-11 классы: Методическое пособие. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. - М.: ФиС, 1988.
3. Баскетбол. Программа для детских спортивных школ. - М.: ФиС. 1962.
4. Баскетбол. Специализированных Поурочная программа для детско- юношеских спортивных школ и спедетско-юношеских школ олимпийского резерва / Под общей ред. И.Л. Водяниковой, В.В.

Гантова, В.Н. Левинова. - М.: 1984.

5. Белов С.А. Секреты баскетбола. - М.: 1982.
6. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
8. Видянкин М.В. Внеклассные мероприятия в средней школе. – Волгоград: Учитель, 2004.
9. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей методистов/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.-М.: Просвещение, 2014
10. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
11. Гомельский А.А. Будни баскетбола. - М.: 1964.
12. Гомельский А.А. Тактика баскетбола. - М.: 1966.
13. Зельдович Т.. Кераминас С. Подготовка юных баскетболистов. - М.: ФиС. - 1964.
14. Зинин А.М. Детский баскетбол. -М.: ФиС. - 1964.
15. Колос В. М. Баскетбол: теория, практика. - Минск: 1988.
16. Кулакаускас В.А. Тренировка баскетболистов. М.: 1958.
17. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС. - 1977.
18. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.

19. Николич А., Параносич В. Отбор в баскетболе. - М.: ФиС. - 1984.
20. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
21. Под общей редакцией доцента П.А. Чумакова. Издательство Физкультура и спорт. – Москва, 1970.
22. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учеб. Для студентов пед. Вузов / Под ред. Ю.Д. Железнякова, Ю.М. Портнова. – М.: АКАДЕМИЯ, 2001.
23. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / [Ю.Д.Железняк, Д.И.Нестеровский, В.А.Иванов и др.] ; под ред. Ю.Д.Железняка.— М. : Издательский центр «Академия», 2013.
24. Травин К.И. Основы тактики игры в баскетбол М.: ФиС. - 1953.
25. Черникова О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. - М.: 1980.
26. Юный баскетболист: пособ. для тренера / Под ред. Е.Р. Яхонтова. - М.: ФиС. - 1987.
27. Юный футболист: Учеб. Пособие для тренеров / Под ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
28. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. - Л.: 1975.
29. Яхонтов Е.Р., Генкин ЗА. Баскетбол. М.: ФиС. - 1978