

**Управление образования Невьянского муниципального округа**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**средняя общеобразовательная школа №5**  
**Невьянского муниципального округа**

Согласовано

Зам.директора по ВР

  
Т.Ю. Онохина

Утверждена приказом

№ 151 - Д от 29.08.25

Директор МБОУ СОШ №5  
г. Невьянска

  
Ю.Ю. Терехова



**Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно - спортивной направленности  
«Баскетбол»  
на 2025 - 2026 уч. год**

2025 г.

## **Пояснительная записка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»**

В настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечениями компьютерными играми, малоподвижном образе жизни существует проблема недостатка двигательной активности у школьников. Занятия в секциях, спортивных кружках помогают частично решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. 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).

Общеобразовательная программа объединения дополнительного образования «Баскетбол» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №27 «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития ДОД (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДОД »
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам ДОД»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08. 2013 г. № 1008 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Закон РФ от 29.12.2012 г.

Образовательная программа “Баскетбол” имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Цель программы : создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

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

Программа рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю) - 34 учебные недели и рекомендована обучающимся основного общего образования (6-9 классы) и среднего общего образования (10,11 классы) по выбору физкультурноспортивной направленности.

Максимальное количество обучающихся в группе 15 чел.

Формы организации обучения: командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

**Ожидаемые результаты**

В результате освоение обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- историю развития игры волейбол;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; □ основные правила игры в волейбол, судейство. Уметь:
- выполнять технические приемы;
- играть в волейбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса**

- 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.

-Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОО 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.

**Содержание программы:**

#### Общие основы баскетбола – 6 часов

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Техническая подготовка баскетболистов.

#### Общая физическая подготовка – 28 часов

- 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.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, членком, с поворотом).
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. - Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.

#### Техническая подготовка (20 часов)

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.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

#### Тактическая подготовка – (7 часов)

##### 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.

### Игровая подготовка – 7 часов

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 мини-баскетбола. - Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
Общие основы баскетбола (6 часов)		
1	История возникновения игры. Правила игры. Обучение технике остановок прыжком двумя шагами	1
2	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Повороты вперед и назад. Ведение мяча на месте	1
3	Техническая подготовка баскетболистов. Передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча.	1
4	Техническая подготовка баскетболистов Передвижение, ведение мяча в движении	1
5	Броски в кольцо двумя руками от груди с места	1
6	Бросок в кольцо двумя руками от груди с двух шагов	1
Общая физическая подготовка (28 час.)		
7-8	Передача мяча в парах на месте, в движении	2

9-10	Бросок в кольцо двумя руками от груди с места	2
11-12	Передача мяча и выходы . Подвижные игры «Пятнашки»	2
13-14	Повороты вперед, назад	2

15-19	Ведение мяча в движении Подвижные игры «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»	5
20-21	Бросок мяча в кольцо с двух шагов	2
22-23	Передача мяча двумя руками в парах	2
24	Бросок мяча одной рукой от плеча	1
25-26	Ведение, перечат мяча в движении. Упражнения для развития прыгучести, гибкости.	2
27-28	Выход мяча на свободное место	2
29-30	Выход для получения мяча на свободном месте	2
31-32	Передача мяча и выходы. Упражнения для развития ловкости	2
33-34	Ведение мяча	2

Техническая подготовка (20 часов)		
35-36	Бросок мяча в кольцо с двух шагов	2
37-40	Штрафной бросок в кольцо	4
41-44	Ведение, передача мяча в движении	4
45-48	Подвижная игра «Снайперы»	4
49-52	Учебная игра	4
53-54	Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.	2
Тактическая подготовка (7 часов)		
55-56	Розыгрыш мяча короткими передачами. Ловля мяча. Передача мяча двумя руками в движении	2
57-58	Атака кольца. Наведение своего защитника на партнера. Передача мяча двумя руками от груди	2
59-61	Техника «Передай мяч и выходи». Ведение мяча на месте, в движении.	3
Игровая подготовка (7 часов)		
62-63	Правила игры в мини-баскетбол. Подстраховка	2
64-65	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 мини-баскетбола	2
66-68	Учебная игра.	3

#### Список литературы

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия.
4. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2010г.
5. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
6. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575859

Владелец Шахурин Сергей Валентинович

Действителен С 05.07.2022 по 05.07.2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 337396642673316130395918289135989875618693781192

Владелец Терехова Юлия Юрьевна

Действителен с 24.01.2024 по 23.01.2025



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402980

Владелец Терехова Юлия Юрьевна

Действителен С 28.01.2025 по 28.01.2026