

Областное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей-интернат №1» г. Курска

УТВЕРЖДЕНА
на заседании
педагогического совета

Протокол №7
«23» 05. 2025г.

ВВЕДЕНА
в действие
Приказ № 665
от 09.09 2025г.
Директор ОБОУ
«Лицей-интернат №1» г.
Курска



Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся – от 6 до 18 лет

Объем – 140 академических часов

Автор-составитель: учитель физической культуры ОБОУ
«Лицей-интернат №1»
Белых Валентин Иванович

г. Курск
2025 г

Пояснительная записка

Рабочая программа спортивной секции «Баскетбол» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012).
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41).

Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углубленная, т.е. предполагает развитие и совершенствование занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» 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 разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, которая развивает все необходимые двигательные качества (выносливость, быстроту, силу, координацию движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.). В этой игре также формируются личностные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Отличительной особенностью данной программы является то, что она составлена с учетом физического развития и подготовленности детей 16-20 лет.

Программа учитывает возрастные особенности, тем самым включает в себя научно обоснованные эффективные средства и методы физического воспитания. При таком подходе физическое воспитание способствует сохранению и укреплению здоровья детей, улучшению их физического развития.

Актуальность программы в приобщении к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости детей в свободное от учебы время, пробуждает интерес к определенному виду спорта.

Цель программы - создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом; формирование навыков здорового образа жизни, формирование сборной команды колледжа для участия в городских соревнованиях.

Задачи:

образовательные:

- 1 - формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по баскетболу;
- 2 - совершенствование технико-тактических действий игры в баскетбол;

оздоровительные:

- 1 - повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- 2 - совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
- 3 - развитие основных физических качеств;
- 4 - укрепление здоровья;
- 5 - совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

воспитательные:

воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

Место в учебном плане

На изучение программы секции «Баскетбол» отводится 140 часов в год.

Продолжительность занятия	Периодичность	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	2 раза	4	140

Планируемые результаты:

Знать: Основы знаний о здоровом образе жизни.

Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.

Правила игры в баскетбол.

Тактические приемы в баскетболе.

Уметь: Выполнять основные технические приемы баскетболиста.

Проводить судейство.

Проводить разминку баскетболиста, организовывать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

Развить коммуникабельность, умение работать и жить в коллективе, трудолюбие, целеустремленность.

Тематическое планирование

№	Разделы	Кол-во часов
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	6
2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: • общая и специальная физическая подготовка; • основы техники и тактики игры.	102 72 30
3	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: • общая и специальная физическая подготовка; • основы техники и тактики игры. • соревновательная деятельность	32 4 4 24
4	Всего часов	140

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры, игровая подготовка.

Теоретические сведения:

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Тактическая подготовка баскетболистов.
- Подведение итогов года.

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.

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).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

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.
- 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 броска с двух шагов в движении.

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.

Игровая подготовка:

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

Контрольные нормативы:

- Прыжки вверх с места, бег 30 метров.
- Передвижения в защитной стойке, скоростное ведение мяча, передачи мяча, дистанционные броски, штрафные броски.

Самоподготовка:

- отработка техники броска;
- отработка техники ведения мяча;
- отработка техники передачи мяча;
- просмотр игр и изучение правила игры;
- отработка специальных физических упражнений.

Материально-техническое обеспечение

1. Мячи баскетбольные.
2. Скакалки.
3. Маты гимнастические.
4. Гимнастические скамейки.
5. Баскетбольные кольца с сетками.
6. Мячи набивные.
7. Гимнастические стенки.
8. Стойки, конусы.
9. Баскетбольные щиты.
10. Перекладины навесные.
11. Свисток.
12. Секундомер.

Календарно-тематическое планирование секции «Баскетбол» на учебный год

№	Кол-во часов	Содержание материала	Дата	
			План	Факт
1.	2	Инструктаж по Т/Б. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП.		
2.	2	Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой. Учебно-игровые задания.		
3.	2	Передача двумя руками над головой. Учебно-игровые задания.		
4.	2	Техника передач двумя руками в движении. Учебно-игровые задания.		
5.	2	Передачи мяча в движении. Броски после ведения. Учебно-игровые задания.		
6.	2	Техника передвижения при нападении. Учебная игра.		
7.	2	Повороты в движении. Учебная игра.		
8-9	4	Ловля мяча, отскочившего от щита. Передачи в движении, броски с места. Учебная игра.		
10.	2	Техника бросков в движении после ловли мяча. Штрафные броски. Учебная игра.		
11.	2	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.		
12-13	4	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебная игра.		
14-15	4	Техника броска в прыжке с места. Штрафные броски. Учебная игра.		
16-17	4	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.		
18-19	4	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебно-игровые задания.		
20.	2	Контрольное тестирование		
21-22	4	Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча. Учебная игра.		
23-24	4	Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу.		

25-26	4	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебная игра.		
27-28	4	Техника отвлекающих действий на бросок. Учебная игра.		
29-30	4	Техника передач и ловли одной рукой, выбивание и вырывание. Опека игрока. Учебная игра.		
31-32	4	Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.		
33-34	4	Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.		
35-36	4	Техника передачи одной рукой с поворотом. Учебная игра.		
37-38	4	Техника передач в движении в парах. Учебная игра.		
39-40	4	Техника передач в тройках в движении. Учебная игра.		
41-42-43	6	Техника передач в движении. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.		

44-45-46	6	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением – в парах. Учебная игра.		
47-48	4	Техника передач мяча - в парах меняя расстояние между собой, быстрый прорыв при начальном и спорном броске, нападение через центрального игрока, выбивание мяча. Учебная игра.		
49-50-51	6	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра.		
52-53	4	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока. Учебная игра.		
54-55-56	6	Техника нападения через центрального игрока, входящего в область штрафного броска. Учебная игра.		
57-58	4	Техника игры через центрального, заслоны. Учебная игра.		
59-60	4	Техника нападения «тройкой». Учебная игра.		
61.	2	Прием нормативов по технической подготовке.		
62-63	4	Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Заслоны. Учебная игра.		

64-65-66	6	Технико-тактическая подготовка.		
67-68	4	Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебно-игровые задания.		
69-70	4	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального. Учебно-игровые задания.		
71-72-73	6	Техника отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока. Учебно-игровые задания.		
74-75	4	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока. Учебно-игровые задания.		
76-77	4	Техника накрывания мяча при броске. Учебная игра.		
78-79	4	Техника борьбы за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра.		
80-81	4	Техника ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центральными и их взаимодействие. Учебная игра.		
82-83-84	6	Техника передач на максимальной скорости. Штрафные броски. Учебная игра.		
85-86	4	Техника ведения на максимальной скорости. Учебная игра.		
87.	2	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.		
88-89-90	6	Техника бросков с подбором и добиванием. Учебная игра.		
91.	2	Комбинированный норматив. Учебные игры 3х3.		
92-93	4	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении, двухсторонняя игра.		
94.	2	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра.		
95-96	4	Командные и тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра.		
97-98	4	Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия. Двухсторонняя игра.		
99-	4	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении,		
100		двухсторонняя игра.		

101-102	4	Действия защитников в численном меньшинстве двухсторонняя игра.		
103-104-105	6	Действие 2 защитника против 3 нападающих, 3 защитника против 4 нападающих защита проскальзыванием.		
106-107-108	6	Тактические действия при смене защитных построений смешанная система защиты.		
109-110-111	6	Тактические действия при смене защитных построений защита прессингом.		
112-113	4	Тактика защиты. Зонная защита. Учебная игра.		
114-115-116	6	Тактика защиты. Персональная защита. Учебная игра.		
117-118	4	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.		
119-120	4	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.		
121-122	4	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.		
123.	2	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.		
124.	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.		
125.	2	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебная игра.		
126-127	4	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебная игра.		
128.	2	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.		
129-130	4	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.		
131.	2	СФП. Броски со средней дистанции.		
132-133	4	Штрафные броски. Учебная игра.		

134- 135- 136	6	Совершенствование технико-тактических умений.		
137- 138- 139	6	Учебно-тренировочные игры 3х3.		
140.	2	Подведение итогов года. Индивидуальные задания на лето.		

Список литературы

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., Физкультура и спорт, 1999.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения: учебно–методическое пособие для студентов ФФК пед. вузов, учителей школ и тренеров по баскетбол / М. Издательский центр «Академия». 2004г.
5. Яхонтов Е.Р. Мяч летит в кольцо. – Л.: Лениздат, 1984г.
6. Линдеберг Ф. Баскетбол: игра и обучение. – М.: «ФиС», 1971г.
7. Официальные правила баскетбола. М. Спорт Академ Пресс 2010г.