


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Клетская средняя школа»
Клетского муниципального района Волгоградской области

СОГЛАСОВАН

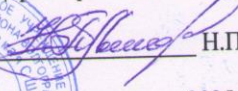
с заместителем директора

 А.И. Глазунова

« 29 » августа 2025г.

УТВЕРЖДЕН

Директором МОУ «Клетская СШ»

 Н.П.Алифанова

от « 29 » августа 2025г.



**Программа объединения дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности
«Я выбираю баскетбол»**

Возраст детей: 7-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Серединцева Лилия Вениаминовна
количество часов за учебный год – 72 ч.
учитель физической культуры

Год составления: 2025

Пояснительная записка

Программа разработана на основе типовой программы для внешкольных учреждений и образовательных школ И.А. Водяниковой, под редакцией С.М.Зверева, 1986 год и примерной программы по баскетболу для детско-юношеских школ, 2004 год.

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности.

Программа рассчитана на 72 учебных часа в год, количество занятий в неделю – два, длительностью 1 учебный час, срок реализации программы – 1 год, количество занимающихся 10-15 человек. В ней прослеживается углубленное изучение данного вида спорта с расширенным применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации.

Заниматься в секции могут школьники, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

Основная задача руководителя спортивной секции – всестороннее развитие учащихся в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем секции на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности в учебном коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле в процессе обучения.

Руководителем секции систематически отслеживается реакция учащихся на предлагаемую нагрузку, проводится наблюдение за самочувствием девушек и выявление признаков утомления и перенапряжения. В процессе обучения школьникам прививаются умения и навыки: гигиена спортивной одежды и обуви, гигиена питания, режима дня, техника безопасности и самоконтроль.

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы девушка формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся старших классов в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

Цель программы: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач:**

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- обучение основам техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

В реализации данной программы участвуют обучающиеся в возрасте от 7 до 17 лет, набор в секцию данной направленности производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол.

Формы и методы, используемые для организации учебного процесса:

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
- формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, участие в школьных и городских соревнованиях. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Учитель физической культуры, реализующий данную программу, ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты как: воспитание моральных и волевых качеств; формирование гуманистических отношений; приобретение опыта общения; формирование потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание целостной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности.

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные** результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные** результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные** результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Ожидаемые результаты освоения программы

Ученик будет:

Знать:

- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека.
- основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

- способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку.
- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.
- броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.
- вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.
- применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

Использовать:

- приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся будут уметь демонстрировать

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

Учебно-тематический план

№ п/п	Перечень разделов (тем)	Количество часов
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	3
2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: <ul style="list-style-type: none"> • общая и специальная физическая подготовка; • основы техники и тактики игры. 	55 16 39
3	Способы спортивно-тренировочной деятельности: <ul style="list-style-type: none"> • контрольные игры и соревнования; • контрольные испытания; • соревновательная деятельность. 	14 2 2 10
4	Всего часов	72

Содержание программы

Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 3 часа

Тема 1. .Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Работа сердечно-сосудистой системы. Особенности полового созревания у девочек.
Понятие о телосложении человека.

Тема 2. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Тема 3. Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки.

Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами.

Тема 4. Правила соревнований, их организация и проведение.

Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу. Проведение соревнований по баскетболу.

Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивной направленностью - 55 часов

1. Общая и специальная физическая подготовка - 16 часов.

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.

Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера,

прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

2. Основы техники и тактики игры - 39 часов

Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу. Описание тактических приемов, взаимодействий.

Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча вокруг туловища, с обеганием стоек, прыжками, подлезаниями.

Броски и ловля мяча мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из различных точек, штрафной бросок. Ловля после отскока от щита.

Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Личная система защиты. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.

Раздел 3. Способы спортивно- тренировочной деятельности - 14 часов

1. Контрольные игры и соревнования. - 2 часа

Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4. 5х5.

2. Контрольные испытания. - 2 часа

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

3. Соревновательная деятельность. Судейская и инструкторская практика. - 10 часов

Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.

Участие в соревнованиях по баскетболу в зачет районной спартакиады школьников.

№ п/п	Тема занятия	Содержание учебного материала	Дата
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях.	
2	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Жесты судей.	
3	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 мин., ОРУ без предметов, ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.	
4	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра	
5	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ без предметов, перемещения из различных исходных положений.	
6	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.	

7	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость, ведение мяча с изменением направления, вокруг стоек.	
8	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра	
9	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, ловля и передача мяча на месте и в движении.	
10	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Перемещения из различных исходных положений. Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.	
11	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	
12	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.	
13	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Броски в кольцо из различных точек. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями.	
14	Физическое совершенствование со спортивной	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.	

	направленностью		
15	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Броски в кольцо в движении.	
16	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Броски в кольцо из различных точек.	
17	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении.	
18	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении. Учебно-тренировочная игра.	
19	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.	Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами	
20	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Медленный бег, ОРУ с набивными мячами, прыжковые упражнения	
21	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи на месте и в движении в парах 1-2 мячей. Различные ведения. Учебно-тренировочная игра.	

22	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. ОРУ на силу и гибкость, прыжковые упражнения.	
23	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей, ведение. Учебно-тренировочная игра.	
24	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Участие в районных соревнованиях	
25	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Участие в районных соревнованиях	
26	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Участие в районных соревнованиях	
27	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Участие в районных соревнованиях	
28	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Участие в районных соревнованиях	
29	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	ОРУ без предметов. Челночный бег. Учебно-тренировочная игра.	
30	Физическое	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым	

	совершенствование со спортивной направленностью	изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.	
31	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.	
32	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.	
33	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.	
34	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений. Действия игроков в защите и нападении.	
35	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра.	
36	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1	
37	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 2x2	

38	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра.	
39	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2	
40	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра.	
41	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2	
42	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2	
43	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра.	
44	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски в кольцо из различных точек. Действия игроков 1x1, 2x2	
45	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра.	

46	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.	
47	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра.	
48	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.	
49	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра.	
50	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.	
51	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра.	
52	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков.	
53	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра.	

54	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков.	
55	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	
56	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите.	
57	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	
58	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите.	
59	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	
60	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом.	
61	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом.	

62	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	
63	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом.	
64	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Контрольные испытания: броски по кольцу с расстояния 1 м., броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения.	
65	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Контрольные испытания: передачи мяча в парах, передачи после ведения, обвод стоек, передача и ловля мяча от стены за 30 сек., штрафной бросок.	
66	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.	
67	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.	
68	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.	
69	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.	
70	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.	
71	Способы спортивно-	Товарищеские встречи команд других школ,	

	тренировочной деятельности	судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.	
72	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.	

Календарно-тематическое планирование