Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Икрянинская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано:
Заместитель директора по УВР
_____/Мельникова Л.М./
«31» августа 2026

Утверждаю:
Директор МКОУ «Икрянинская СОШ»
_____/Крюкова Н.А./
«31» августа 2026 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования «Баскетбол в школу»
на 2026-2027 учебный год

Составитель:
Тюлендеев О.Б.

с.Икряное
2026г

Направленность данной программы спортивно-оздоровительная .Программа реализуется в форме секции.

Спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спортивные занятия со школьниками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Спортивные игры, а в частности «Баскетбол» играют особую ролв во всестороннем физическом развитии школь·ников.

Программа создана на основе курса общения игре в баскетбол, который является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Кроме того, баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении.

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

Актуальность образовательной програимы заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, дщовное и нравственное развитие общающихся. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Баскетбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма(развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе.

Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни.

Данная программа также актуальна в связи с возросшей популярностью вида спортивной игры «Баскетбол» в нашей стране.

Педагоги ческая **целесообразность программы** проявляется в том, что в секции «Баскетбол» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни.

Физическую работоспособность можно развить систематическими тренировками. Доказано, что большинство детей могут достичь средних показателей в спорте (1-3 разряды). И это, безусловно, является стимулом для занятий физкультурой и спортом в детском и юношеском возрасте. Для обучающихся выполнение разряда, ощущение победы, успешности остается на всю жизнь, что является результатом физического воспитания. Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию.

Занятия баскетболом развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

Цель программы: физическое развитие обучающихся средствами игры в баскетбол.

Задачи :

- развитие интереса к игре баскетбол;
- формирование знаний обучающихся о технике и тактике игры баскетбол;
- укрепление здоровья школьников;
- воспитание желания заниматься спортивно-игровой деятельностью в повседневной жизни.

Отличительные особенности данной образовательной программы:

- Программа структурирована по видам спортивной подготовки и состоит из четырех разделов: теоретической, физической, технической и тактической подготовок;
- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься баскетболом;
- В процессе обучения формируются команды для участия в городских и районных соревнованиях.

Возраст детей :в реализации данной программы участвуют юноши 11-18 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся 14 человек.

Срок реализации **данной программы**—1 год. Программа рассчитана на 204 учебных часа в год.

Формы организации занятий:

- Групповые практиические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера;

•Просмотр учебных кинофильмов и соревновании;

•Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная,соревнования.

Режим запятий: занятия в секции проводятся для юношей 5 — 11 классов. Программа рассчитана на 6 учебных часов в неделю. Занятия проводятся три раэа в неделю по 80 минут.

Ожидаемые результаты и способы определенпя их результативности

Занимающиеся должны:

Знать.'

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- Понимать, как правильно осуществляется само.контроль за состоянием организма;
- Линииразметки на площадке. Основные правила игры в баскетбол.
- Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
- Организацию и проведение соревнований по баскез болу.

Умеiki lэ.

- Выполнять основные элементы баскетбола(ведение мяча, различные виды передвижений, передачи, разнообразные броски по кольцу);
- Выполнять технические приемы нападения и обыгрывания защитника. Применять в игре командное нападение;
- Применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол;
- Применять тактические приемы и взаимодействия игроков в защите и в нападении.

Результативность занятия обучающихся в секции определяется с помощью:

1) Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образования).
2) Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д)
3) Оценки качества(учебные и контрольные нормати зы).

Формы подведения итогов реализации программ ы:начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в горол,ских и районных соревнованиях.

Учебно-темати ческий план

№	Виды спортивной подготовки	пол—во чп сов
1	Теоретическая	6
2	Техническая	80
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	6

	2.2.Ловля и передача мяча	34
	2.3. Ведение мяча	20
	2.4. Броски мяча	20
3	Тактическая	80
	3.1. Действия игрока в защите	40
	3.2. Действия игрока в нападении	48
4	**Физическая**	35
	4.1. Общая подготовка	14
	4.2. Специальная	11
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	3
ИТОГО		204

Содержание программы:

Теоретическая подготовка (6 часов).

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника £ езопасности на занятиях баскетfiолом.
2. Правила игры «Баскетбол». Линии разметки баскетбот[ьной площадки.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетботгу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу. Жесты судей.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка (35 часов).

1. Общая физическая подготовка. 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосьт препятствий .

1.5. Акробатические упражнения (кувырги, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка (80 часов).

1. Упражнения без мяча.1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым боком:
- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.1.3. Передвижение пёавым — левым боком.
1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
1.5. Остановка прыжком после ускорения.
1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
1.7. Остановка в два шага после ускорения.
1.8. Повороты на месте.
1.9. Повороты в движении.
1.10. Имитация защитных действий против игрока нападзния.
1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
2.2. Двумя рухами от груди с шагом вперед.
2.3. Двумя руками от груди в движении.
2.4. Передача одной рукой от плеча.
2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
2.6. То же после ведения мяча.
2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
2.10. То же в движении.
2.11. Ловля мяча после полуотскока.
2.12. Ловля высоко летящего мяча.
2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.3.1. На месте.
3.2. В движении шагом.
3.3. В движении бегом.
3.4. То же с изменением направления и скорости.
3.5. То же с изменением высоты отскока.
3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после Двух к агов.
4.9. В прыжке одной рукой с места.
4.10. Штрафной.
4.11. Двумя руками снизу в движении.
4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
4.13. В прыжке со средней дистанции.
4.14. В прыжке с дальней дистанции.
4.15. Вырывание мяча.
4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка (80 часов).

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борвба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действия›пи.

Материально-техническое обеспечение :

- Спортивный зал при школе
- Спортивная площадка при школе
- Баскетболвные щиты с корзинами.(игровые,тренировочные).
- Мячи баскетболвные,мячи набивные различной массы,
- Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины,гимнастические маты, гимнастическг е скамейки, гантели, обручи,гимнастические палки.