


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Васильевская кадетская школа-интернат
имени Героя Советского Союза Николая Волостнова»**

«Рассмотрено»
на заседании
педагогического совета
школы

Протокол № 1 от
«27» августа 2025 года

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР

 /Фролов А.О./
«30» 08 2025 года

«Утверждаю»
Директор

 / Савельев И.В. /
Приказ № 157/3 от
«30» 08 2025 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Баскетбол»

направление: физкультурно-спортивное
профиль: игровые виды спорта

Возраст обучающихся: 11-18 лет
Срок реализации: 1 г.

Кашасва Л.Г.

пгт. Васильево
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Одновременно баскетбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий, игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Ценность и перспективность данной программы – формирование ценностных установок и жизненных приоритетов на здоровье, здоровый образ жизни, физическое совершенство и самореализацию личности юных баскетболистов.

Программа предлагает личностно-ориентированный подход к физической культуре, предусматривает занятия с разновозрастными группами, включая учащихся с разными физическими способностями. Образовательная программа выполняет воспитательную функцию, предлагая подростку организованный досуг, ориентируя на модель здорового образа жизни, которой они могут следовать в будущем.

Цель:

Развитие двигательных качеств и получение знаний и умений по разделу баскетбол. Создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом.

Оздоровление воспитанников путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности. Обеспечение досуга детей и подростков.

Задачи:

1. Обучающие задачи:

- обучение техники приемов и передач мяча в парах.
- обучение основными приемами техники и тактики игры.
- обучение ведению мяча.
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучить правильному выполнению упражнений.
- сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;
- сформировать начальные навыки судейства.

2. Развивающие задачи:

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Развить, разработать и укрепить различные группы мышц;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.
- формирование физической культуры личности детей с учетом его индивидуальных особенностей, состояния здоровья и мотивации;

3. Воспитательные задачи:

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.
- Создание условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей средствами физической культуры и спорта;

Формы и методы

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим приемам изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Способы преподавания

Занятия включают теоретическую и практическую часть. Важной составляющей каждого занятия является самостоятельная работа учащихся. Тема занятия определяется приобретаемыми навыками. На каждом занятии материал излагается следующим образом:

1. Повторение основных элементов баскетбола.
2. Освоение нового материала: теория, показ элементов педагогом.
3. Выполнение учащимися заданий для закрепления основных двигательных навыков; в каждом задании формулируется цель и излагается способ ее достижения.
4. Упражнения для самостоятельного выполнения.

Содержание изучаемого курса.

Теоретическая подготовка.

1. Правила техники безопасности на занятиях, причины травм и их предупреждение.
2. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов.
3. Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

4. Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения для развития скорости – гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направления, кроссовый бег.

Прыжковые упражнения – прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствия. Силовые упражнения – упражнения с отягощением, с собственным весом. Гимнастические упражнения – упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, упражнения с набивными мячами.

Техническая подготовка.

Основные приемы техники игры и способы их выполнения: перемещения, приемы ведения, приемы ловли и передачи мяча, обводка, техника и приемы бросков, приемы овладения мячом, приемы нападения и защиты.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка баскетболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений: умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях, умение наблюдать и на основе наблюдений осуществлять ответные действия. Тактика нападения и тактика защиты (индивидуальные действия, групповые, командные действия).

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).

Игровая и соревновательная деятельность.

- 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 баскетболиста.
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).
- Учащиеся готовятся к роли помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей.
- Освоение терминологии, принятой в баскетболе
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

Планируемые результаты, уточняют и конкретизируют требования к результатам освоения образовательной программы общекультурного базового уровня с учетом возрастной специфики учащихся:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств;
- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании каждого года обучения уровень знаний, умений и навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольного тестирования.

По итогам обучения по программе общекультурного базового уровня

обучающиеся должны знать:

- состояние и развитие баскетбола в России;
- правила техники безопасности

- правила игры;
- терминологию баскетбола.

Должны уметь:

- выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- обладать тактикой нападения и защиты;
- судить соревнования по баскетболу.

Должны иметь навыки:

- владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину,
- различных видов ведения мяча;
- применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите;
- самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

Учебный план при занятиях 2 раза в неделю

№п/п	Содержание занятий	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка	16
3	Техническая подготовка	16
4	Тактическая подготовка	16
5	Специальная физическая подготовка	8
6	Игровая и соревновательная деятельность	8
	Итого	68

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения
1	1. Инструктаж т/б во время занятий по баскетболу, причины травм и их предупреждение. 2. Освоение техники передвижений игрока: бег рывком, бег с изменением направления и скорости. Остановка и повороты. 3. Развитие двигательных способностей.	
2	1. Освоение техники владения мячом: ловля двумя руками, одной рукой, ловля высоко летящего мяча. 2. Совершенствование техники передвижений игрока на площадке. 3. Развить двигательные качества: скорость, координацию.	
3	1. Освоение техники передач мяча на месте и в движении (сверху, от груди, от плеча, сбоку, снизу). 2. Совершенствование техники владения мячом: ловля двумя руками, одной рукой, ловля высоко летящего мяча. 3. ОФП (по 5 станциям). Развитие выносливости, силы.	
4	1. Совершенствование передач мяча на месте и в движении (сверху, от груди, от плеча, сбоку, снизу). 2. Освоение техники ведения мяча: с низким отскоком, с изменением скорости и направления.	
5	1. Совершенствование ведения мяча: с низким отскоком, с изменением скорости и направления, ведение без зрительного контроля. 2. ОФП(с собственным весом, с утяжелением).	
6	Совершенствование приемов баскетбола в игровой ситуации (комбинация элементов - ведение, передача, ловля). 2. Развитие координации, быстроты и ловкости.	
7	1. Освоение техники броска в кольцо одной рукой – от плеча, сверху. 2. Совершенствование техники владения мячом: ведение, передачи в парах, тройках на месте и в движении. 3. Учебная игра 3х3,5х5, игровые ситуации.	
8	1. Совершенствование техники броска в кольцо одной рукой – от плеча, сверху. 2. Совершенствование ведения мяча: с низким отскоком, с изменением скорости и направления, ведение без зрительного контроля. 3. Игровые ситуации, задания учителя по сигналу.	
9	1. Освоение техники бросков мяча по направлению к щиту – прямо перед щитом, под углом к щиту. 2. Совершенствование бросков мяча в движении после ведения, в парах. 3. ОФП (по 4 станциям). Учебная игра 3х3,5х5, игровые ситуации.	
10	1. Освоение техники штрафного броска. 2. Совершенствование техники бросков мяча по направлению к щиту – прямо перед щитом, под углом к щиту.	
11	1. Совершенствование техники штрафного броска. 2. Совершенствование техники бросков мяча по направлению к щиту – прямо перед щитом, под углом к щиту.	

12	Теоретическая подготовка. 1. Судейство и жесты судьи. 2. Организация соревнований по баскетболу.	
13	1. Броски мяча после ведения и после передачи. Комбинация изученных элементов – передача, ловля, бросок.	
14	Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм). Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь. 2. Посещение игр БК УНИКС (пгт Васильево).	
15	1. Освоение техники овладения мячом: выбивание мяча из рук соперника при ловле мяча (сверху и снизу). 2. Совершенствование ведения мяча: с низким отскоком, с изменением скорости и направления, ведение без зрительного контроля.	
16	1. Закрепление техники бросков мяча по направлению к щиту. 2. Развитие прыгучести.	
17	1. Освоение техники выбивания мяча из рук соперника при ведении (отскочившего от площадки, сзади в момент прохода нападающего). 2. Совершенствование техники овладения мячом: выбивание мяча из рук соперника при ловле мяча (сверху и снизу).	
18	1. Освоение техники перехвата мяча – во время передачи, при ведении. 2. Совершенствование техники выбивания мяча из рук соперника при ведении (отскочившего от площадки, сзади в момент прохода нападающего). 3. ОФП (силовая). Развитие силовой выносливости, координацию движений.	
19	1. Круговая тренировка по станциям (8 станций). Развитие выносливости, скорости, силы. 2. Совершенствование техники перехвата мяча – во время передачи, при ведении.	
20	1. Тактические действия игрока на площадке – защита и опека игрока. 2. Совершенствование стоек защитника (параллельная, закрытая). 3. Совершенствование ведения мяча: с низким отскоком, с изменением скорости и направления, ведение без зрительного контроля.	
21	1. Активные действия игрока – переход от нападения к защите. 2. Круговая тренировка по станциям (6 станций). 3. Развитие силовой выносливости, быстроты реакции.	
22	1. Тактика игры – принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях, умение наблюдать за противником.	
23	1. Броски мяча по направлению к щиту – прямо перед щитом, под углом к щиту. 2. Совершенствование освоенных приемов и элементов в игровой ситуации.	
24	1. Броски мяча по расстоянию – ближние, дальние. 2. Штрафной бросок.	
25	1. Комбинация изученных элементов – обводка, бросок. 2. Развитие и укрепление мышц рук, силовые упражнения.	

26	1. Совершенствование освоенных приемов и элементов в игровой ситуации. Учебная игра 5х5. 2. Активные действия игрока – переход от нападения к защите.	
27	1. Комбинация изученных элементов – ведение, передача, ловля, обводка, бросок. 2. Активные действия игрока – переход от нападения к защите.	
28	1. Освоение техники выбивания мяча – из рук соперника при ведении. 2. Совершенствование техники штрафного броска.	
29	1. Совершенствование техники выбивания мяча – из рук соперника при ведении, упражнения в парах. 2. Совершенствование техники штрафного броска, броски мяча сериями.	
30	1. Освоение техники обводки соперника: с изменением высоты отскока, скорости. 2. Комбинация приемов и элементов баскетбола – ведение, передача, ловля, бросок.	
31	1. Совершенствование техники обводки соперника: с изменением высоты отскока, скорости. 2. Совершенствование комбинации приемов и элементов баскетбола – ведение, передача, ловля, бросок.	
32	1. Совершенствование техники обводки соперника: с изменением высоты отскока, скорости. Упражнения в парах, тройках 2х3. 2. Совершенствование комбинации приемов и элементов баскетбола – ведение, передача, ловля, бросок одной рукой в прыжке. 3. Развитие координации, силы, выносливости.	
33	1. Совершенствование приемов техники баскетбола в комбинации – ведение, передача, ловля, бросок. 2. Совершенствование техники передач мяча на месте (в парах, тройках), в движении. 3. Развитие двигательных качеств.	
34	Соревновательная подготовка. 1. Товарищеская встреча команд 6 - 8 классов. 2. Освоение приемов и элементов техники баскетбола в игровых ситуациях.	
35	1. Совершенствование техники владения мячом: ведение, передачи в парах, тройках на месте и в движении. 2. Закрепление бросков мяча в движении – одной рукой, под углом к щиту, прямо перед щитом.	
36	Техническая подготовка. 1. Освоение техники перехвата мяча – во время передачи, при ведении. 2. Совершенствование техники овладения мячом: вырывание, выбивание (при ведении мяча на месте).	
37	1. Действия игрока в защите – против игрока без мяча. 2. Развитие скоростно-силовых качеств.	
38	1. Действия игрока в защите – взаимодействие двух игроков.	
39	Теоретическая подготовка. 1. Разновидности баскетбола (стритбол, слэмбол), зарождение игр, правила игры. 2. ОРУ	

40	1. Закрепление бросков мяча по расстоянию – средние, ближние. 2. Совершенствование техники штрафного броска. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	
41	1. Активные действия игрока без мяча в зоне защиты и нападения. 2. Приемы техники баскетбола в комбинации – в парах, в тройках. 3. Задания по сигналу учителя. Эстафета.	
42	1. Совершенствование бросков в движении, с места по расстоянию (ближние, средние). 2. Активные действия игрока без мяча в зоне защиты и нападения. 3. ОФП (с набивным мячом). Развитие силы рук и ног, укрепление мышц брюшного пресса.	
43	1. Совершенствование техники владения мячом (ведение без зрительного контроля, ловля высоко летящего мяча, передачи одной и двумя руками). 2. Совершенствование техники штрафного броска.	
44	1. Тактические действия игрока на площадке – защита и опека игрока, действия в зоне нападения без мяча. 2. Приемы техники баскетбола в комбинации – в парах, в тройках. 3. Задания по сигналу учителя. Эстафета.	
45	1. Активные действия игрока без мяча – переход от нападения к защите. 2. Освоение техники овладения мячом в борьбе за отскок у своего щита. 3. Развитие двигательных качеств.	
46	1. Совершенствование техники овладения мячом в борьбе за отскок у своего щита. 2. Активные действия игрока без мяча – переход от нападения к защите.	
47	1. ОФП(прыжковая). Развитие силовой выносливости. 2. Совершенствование освоенных приемов и элементов в игровой ситуации.	
48	1. Совершенствование бросков мяча по расстоянию. 2. Учебная игра 3х3, 5х5.	
49	1. Освоение комбинации приемов баскетбола – ведение, передача, ловля, бросок. 2. Тактические действия игрока на площадке.	
50	1. Совершенствование техники овладения мячом в борьбе за отскок у своего щита. 2. Совершенствование освоенных приемов и элементов в игровой ситуации.	
51	1. Активные действия игрока без мяча в зоне защиты, с мячом – в зоне нападения. 2. Совершенствование освоенных приемов и элементов в игровой ситуации.	
52	1. Совершенствование ведения мяча без зрительного контроля, с изменением направления движения. 2. Развитие координационных способностей.	
53	1. Совершенствование техники владения мячом – ведение, обводка фишек, соперника. 2. Развитие и укрепление мышц рук и ног, упражнения в парах, на перекладине.	

54	1. Овладение индивидуальными действиями и типовыми взаимодействиями с партнерами в защите.	
55	1. Взаимодействие двух игроков «передал и выходи». 2. Развитие скоростных способностей.	
56	1. Круговая тренировка по станциям (4 станции). Развитие выносливости, скорости, силы. 2. Учебная игра 3х3,5х5.	
57	1. Взаимодействие трех игроков «восьмерка». 2. Развитие скоростных способностей.	
58	1. Техника перехвата мяча – во время передачи, при ведении. 2. Совершенствование освоенных приемов и элементов в игровой ситуации.	
59	1. Ловля подброшенного мяча. Упражнения в парах. 2. Совершенствование освоенных приемов и элементов в игровой ситуации.	
60	1. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. 2. Закрепление техники ловли подброшенного мяча.	
61	1. Техника заслона (на месте). 2. Прыжковые упражнения через скамейку, через скакалку.	
62	1. Техника заслона (в движении). 2. Взаимодействие двух игроков в нападении.	
63	1. Совершенствование умения ведения игры в игровой ситуации, применяя изученную комбинацию «восьмерка». 2. Развитие скоростных способностей.	
64	1. . Активные действия игрока без мяча в зоне защиты, с мячом – в зоне нападения. 2. Совершенствование освоенных приемов и элементов в игровой ситуации.	
65	1. Совершенствование умений и навыков ведения борьбы с сильным соперником. Тактика игры. 2. Круговая тренировка по станциям: прыжковая, силовая на руки, силовая на ноги, упражнения для мышц живота, броски в цель.	
66	Тактическая подготовка – действие в защите. Взаимодействия игроков 2х3, 3х3.	
67	Тактическая подготовка – действие игроков в нападении. Взаимодействие трех игроков 3х3.	
68	Подвижная игра с мячом с элементами баскетбола, по правилам баскетбола. В усложненных условиях (без ведения, со сменой игроков).	