

# МАОУ

# СОШ №1

# г.Ивделя

Подписано  
цифровой

подписью: МАОУ  
СОШ №1 г.Ивделя

Дата: 2025.11.13

14.53.48 +0500  
Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивно-оздоровительной направленности «Баскетбол»

Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивно-оздоровительной направленности «Баскетбол» для обучающихся 15-17 лет, составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

**Направленность программы:** спортивно-оздоровительная.

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

**Контингент обучающихся:** программа рассчитана на детей с 15-17 лет.

**Продолжительность реализации программы:** 1 год.

**Режим занятий:** занятия 4 часа в неделю, всего 136 часа в год.

**Форма организации процесса обучения:** групповая.

**Краткое содержание:**

Баскетбол – спортивная командная игра. Систематические занятия баскетболом благоприятно влияют на совершенствование основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости). Кроме того, баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Программа позволяет привлечь обучающихся к дополнительным занятиям, формирования у них положительного интереса к физической культуре, и получать высокие спортивные результаты.

С самого начала занятий данным видом спорта дети, начинают осознавать причастность к

коллективу и в соответствии с правилами и распоряжениями учатся управлять своими действиями, соотносить их с действиями других. Так укрепляется воля, дисциплинированность, формируется привычка к соблюдению норм поведения, укрепляются такие важные нравственные качества, как ответственность перед коллективом, чувство долга, гордость за успехи команды.

**Ожидаемый результат:**

- умение применять теоретические знания по баскетболу;
- умение проводить разминку баскетболиста, организовывать проведение подвижных игр.
- умение работать и жить в коллективе;
- развитие чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране;
- развитие общей и специальной выносливости обучающихся;
- умение выполнять основные элементы баскетбола (ведение мяча, различные виды передвижений, передачи, разнообразные броски по кольцу);
- умение выполнять технические приемы нападения и обыгрывания защитника, применять в игре командное нападение;
- умение применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол;
- умение применять тактические приемы и взаимодействия игроков в защите и в нападении.
- умение организовать и проводить соревнования по баскетболу.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279272

Владелец Сташкова Ирина Викторовна

Действителен с 19.03.2025 по 19.03.2026