

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Александровская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ А.Н. Гусева

«\_\_\_» августа 2025

РАССМОТРЕНО

Методическим советом

\_\_\_\_\_ О.А. Лысенко

Протокол № \_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.директора

МБОУ «Александровская

СОШ» \_\_\_\_\_ О.А. Лысенко

«\_\_\_» сентября 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»**

Уровень программы: базовая

Возраст детей: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составил:

Роднин Игорь Александрович

Учитель физической культуры

с. Александровское

2025 год

## **Пояснительная записка**

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Программа по баскетболу предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основным показателем секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Данная общеразвивающая программа разработана на основе типовой программы «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ», (Ю.М. Портнов, В.Г.

Баширова, В.Г. Лунечкин, и др. – М, Советский спорт, 2004 г.). Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- приказом Минпросвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 № 196;

**Направленность программы.** Образовательная программа “Баскетбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа стартовая, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

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

**Новизна и оригинальность программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. С каждым годом учебные нагрузки в школах 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 веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать

нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности. Развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

## **Цель и задачи программы**

### ***Цель:***

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего села, своей страны.

### ***Задачи:***

#### ***Обучающие:***

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

#### ***Развивающие:***

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.

#### ***Воспитывающие:***

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

## ***Отличительные особенности***

Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи.

Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

***Педагогическая целесообразность программы*** Педагогическая целесообразность программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

### ***Принципы, лежащие в основе программы:***

- доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядность (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- демократичность и гуманизм (взаимодействие воспитателя и воспитанника в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- научность (обоснованность, наличие методологической базы и

теоретической основы);

- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы учащийся применяет свои знания в выполнении творческих работ).

### ***Возраст детей.***

Программа предназначена для детей 11-17 лет.

Условия набора. В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

### ***Количество учащихся.***

Количество учащихся в объединении определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН.

В группе 17 человек.

### ***Объем и сроки освоения программы***

Программа рассчитана на три года обучения.

### ***Форма и режим занятий.***

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Количество часов в год – 136, кол-во занятий - 68

### ***Форма и режим занятий***

В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия. В раздел практической работы входит и самостоятельная работа учащихся, как на занятии, так и в виде задания на дом.

***Форма организации деятельности учащихся:*** групповая.

***Форма обучения*** - очная.

## ***1. Планируемые результаты***

### ***Результаты 1 года обучения***

#### ***Результат образовательной деятельности.***

***Знать:*** правила игры в баскетбол, технику безопасности на занятиях.

***Уметь:*** к концу первого года обучения учащиеся - овладеют техникой передвижения - овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча - смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - овладеют основами тактики игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи» - овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины - успешная сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

#### ***Результат воспитывающей деятельности***

Воспитать личность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства

#### ***Результаты развивающей деятельности***

развитие ключевых компетенций, а также психических свойств личности учащихся в соответствии с обозначенными задачами

### ***Форма проведения итогов реализации программы.***

Способы	проверки	дополнительной	образовательной	программы:
- повседневное систематическое наблюдение;				
- сдача	контрольных	нормативов	по физической	подготовке;
- участие	в	спортивных	праздниках,	конкурсах;

- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.  
**Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:**  
 - спортивные праздники, конкурсы;  
 - матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;  
 - соревнования школьного, районного масштабов.  
 Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и в апреле – мае. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

## **2. Учебный план**

### ***Первый год обучения***

#### **Тема 1.1. Теоретическая подготовка**

**Теория:** правила техники безопасности при проведении секционных занятий

**Практика:** правила соревнований по баскетболу.

#### **Тема 1.2. Техническая подготовка**

**Практика:** ведение мяча. Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно. Перемещения баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.

Остановки баскетболиста прыжком. Передача мяча двумя руками от груди.

Передача мяча одной рукой от плеча. В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест. Ловля мяча после различных видов передач. Ловля одной рукой в парах на месте и в движении

#### **Тема 1.3. Тактическая подготовка**

**Практика:** Игра в защите. Индивидуальные перемещения защитника. Борьба за отскок, отсекание. Личная защита (прессинг). Зонная защита

Игра в нападении. Открывание. Быстрый отрыв

#### **Тема 1.4. Физическая подготовка**

**Практика:** Бег 500, 1000, метров. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.

#### **Тема 1.5. Сдача контрольных нормативов**

#### **Тема 1.6. Участие в соревнованиях по баскетболу**

### **Учебный план**

<b>п/п</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Формы, аттестации контроля</b>
1.	Правила игры в баскетбол, техника безопасности	2	Зачет
2.	Техническая подготовка	20	Зачет
3.	Тактическая подготовка	20	Командный зачет

4.	Физическая подготовка	20	Тестирование
5.	Сдача контрольных нормативов	6	Тестирование

### 3. Содержание программы

Содержание программы отражается в учебном плане. Программа содержит перечень разделов и тем, количество часов по каждой теме с разбивкой на аудиторные (теоретические и практические виды занятий).

### 4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Количество часов
1	Правила ТБ на занятиях баскетболом. Теория общефизической подготовки.	2
2	ОРУ. Правила игры.	2
3	Состав команды, форма игроков.	2
4	Влияние физических упражнений на организм человека. ОРУ	2
5	Тактическая подготовка. ОРУ	2
6	Техника передвижения стоек, остновок	2
7	Упражнения для плечевого пояса	2
8	Упражнения для ног. Выпрыгивания с одной ноги, двух ног.	2
9	Упражнения для всех групп мышц. Многоскоки	2
10	Упражнения для развития быстроты, ловкости	2
11	Упражнения для развития быстроты	2
12	Упражнения для развития ловкости	2
13	Упражнения для развития гибкости	2
14	Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами.	2
15	Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами.	2
16	Теория специальной физической подготовки	2
17	Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении	2
18	Бег зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом	2
19	Упражнения для развития прыгучести	2
20	Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги	2
21	Упражнения для развития быстроты движений и реакции	2
22	Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом	2
23	Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом	2
24	Работа с утяжеленными мячами для развития чувства мяча	2
25	Метание различных мячей в цель	2
26	Эстафеты с разными мячами в парах, тройках	2
27	Теория технической подготовки, Обучение передвижению в стойке	2
28	Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами	2
29	Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги	2

30	Повороты вперед и назад	2	
31	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке	2	
32	Передача мяча на месте, в движении, парами, при встречном и параллельном движении	2	
33	Ведение мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока	2	
34	Броски в кольцо двумя руками слева, справа в движении	2	
35	Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины	2	
36	Обучение технике двух шагов с места, в движении	2	
37	Броски двумя руками от плеча с двух шагов	2	
38	Теория тактической подготовки. Нападение	2	
39	Обманный выход для отвлечения защитника	2	
40	Розыгрыш мяча короткими передачами	2	
41	Атака кольца, подбор от щита	2	
42	Атака кольца, подбор от щита	2	
43	Наведение своего защитника на партнера	2	
44	Защита. Противодействие получению мяча	2	
45	Противодействие выходу на свободное место	2	
46	Противодействие розыгрышу мяча	2	
47	Противодействие атаке кольца.	2	
48	Противодействие атаке кольца.	2	
49	Подстраховка игрока при защитных действиях	2	
50	Система личной защиты	2	
51	Теория игровой подготовки. Обучение основным приемам техники игры	2	
52	Обучение тактическим действиям в игровой схеме 2х2	2	
53	Обучение тактическим действиям в игровой схеме 2х2	2	
54	Обучение приемам техники и тактическим действиям в игровой схеме 3х3	2	
55	Обучение приемам техники и тактическим действиям в игровой схеме 3х3	2	
56	Обучение приемам техники и тактическим действиям в игровой схеме 4х4	2	
57	Обучение приемам техники и тактическим действиям в игровой схеме 4х4	2	
58	Обучение приемам техники и тактическим действиям в игровой схеме 5х5	2	
59	Обучение приемам техники и тактическим действиям в игровой схеме 5х5	2	
60	Обучение приемам техники и тактическим действиям в игровой схеме 5х5	2	
61	Командные игровые действия. Защита, нападение.	2	
62	Командные игровые действия. Защита, нападение.	2	
63	Командные игровые действия. Защита, нападение.	2	

64	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола	2
65	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола	2
66	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам баскетбола	2
67	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам баскетбола	2
	Итоговые контрольные игры. Отработка навыков судейства школьных соревнований	2

## 6. Методическое обеспечение программы

Реализация типовой программы физкультурно-спортивной направленности требует традиционных и нетрадиционных форм и методов работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии учащихся, удовлетворении их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого.

Методы обучения по данной программе разнообразны. Наиболее эффективными можно считать следующие:

### *Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:*

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);
- наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

### *Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:*

- объяснительно – иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично – поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

### *Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:*

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

### *Методы диагностики личностного развития воспитанников:*

- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

## 7. Оценочные материалы

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания. и т.д.), разработаны критерии оценки.



## Ожидаемые результаты и способы их проверки

### ***Личностные и метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:***

- устойчивая мотивация к занятиям;
- активизация творческого потенциала учащихся;
- активное участие в различных соревнованиях и конкурсах.

***Предметные результаты:*** в процессе овладения данной дополнительной общеразвивающей программой учащиеся должны

### ***Результаты 1 года обучения***

***Знать:*** правила игры в баскетбол, технику безопасности на занятиях.

***Уметь:*** к концу первого года обучения учащиеся - овладеют техникой передвижения - овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча - смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - овладеют основами тактики игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи» - овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины - успешная сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

### ***Формы контроля:***

Методы устного контроля – опрос, метод визуального контроля – наблюдение педагогом за действиями учащихся, методы практического контроля – контроль результатов самостоятельных, контрольных, практических работ (текущий инструктаж, заключительный инструктаж);

методы самоконтроля: взаимоконтроль, самоконтроль. В программе использованы различные формы диагностики: наблюдение, собеседование, анкетирование, тестирование.

## ***8. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.***

Обеспечение программы методическими видами продукции (разработки игр, бесед, походов, экскурсий, конкурсов, конференций и т.д.)

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео

- медиатеки, тематической литературы, методических фотоальбомов.

Методическое обеспечение программы регулярно пополняется. Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Официальные правила баскетбола. Тестирование, опрос.

Содержание программы строится на приоритетном использовании игровых методов и приемов, обеспечивающих ситуацию успеха для каждого ребенка, что способствует интеллектуальному, эмоциональному и индивидуальному развитию ребенка.

Литература, таблицы, схемы, карточки, спортивный инвентарь- гимнастические скакалки, гантели. Зачет, Тестирование, протоколы. Дидактический и лекционный материалы, методики по исследовательской работе, тематика опытнической или исследовательской работы и т.д.

### ***Дидактические материалы:***

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.

Материально-техническое оснащение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными кольцами.

спортивный инвентарь:

баскетбольные мячи на каждого учащегося;

набивные мячи - на каждого учащегося;

перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук

гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося

резиновые эластичные бинты на каждого учащегося;

гимнастические маты;

гантели;

баскетбольные и теннисные мячи.

спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 5-7 штук

гимнастическая стенка

## **8.Список используемой литературы**

### **Для учителя:**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2014г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2014, 2015.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2018г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2014
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2016.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2016.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2014.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., 2015.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2018г

### **Для обучающихся:**

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 20014г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2015г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2016г.