

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 145 с углубленным изучением отдельных предметов
(МАОУ СОШ № 145 с углубленным изучением отдельных предметов)

Рассмотрено
Педагогическим советом
МАОУ СОШ №145 с углубленным
изучением отдельных предметов
(протокол № 1 от 29 августа 2025 г.)



Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 145
с углубленным изучением
отдельных предметов
Н.М.Евстигнеева
приказ № 111/1-ОД от 29.08.2025 г.

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

возраст обучающихся:

9-11 лет (3-4 классы) - 1 год обучения

11-13 лет (5-6 классы)-2 год обучения

13-18 лет (7-11 классы)- 3 год обучения

срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель программы: Панов С.В.,
педагог дополнительного образования,
высшая квалификационная категория

Екатеринбург 2025 г.

I. Паспорт программы

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»
Автор-составитель	Панов Сергей Владимирович, педагог дополнительного образования, высшая квалификационная категория
Вид программы	<p>Модифицированная.</p> <p>Разработана на основе:</p> <p>-комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов ,В. И. Лях, А. А. Зданевич – М.: «Просвещение», 2012г.;</p> <p>- Программы «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.;</p> <p>Программа «Баскетбол» изменена с учетом режима и временных параметров осуществления деятельности.</p>
Направленность	физкультурно-спортивная
Форма реализации	очная
Срок реализации	3 года
Возраст обучающихся	<p>11-12 лет- 1 год обучения</p> <p>13-15 лет- 2 год обучения</p> <p>16-18 лет- 3 год обучения</p>
Категория детей	Учащиеся среднего и старшего школьного возраста
Уровень усвоения программы	Базовый
Краткая аннотация	<p>Программа «Баскетбол» направлена на содействие улучшению здоровья учащихся, на обеспечение нормального физического развития растущего организма ребенка и его разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, технических умений и навыков для самостоятельной игры в баскетбол на дворовых площадках в часы досуга.</p> <p>Занятия включают в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.</p> <p>Реализация программы направлена на самостоятельное использование физических упражнений, закаливающих средств, с</p>

	<p>целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также на воспитание умений вести здоровый образ жизни.</p> <p>Основная направленность дополнительной образовательной общеразвивающей программы выражается в следующем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней личности воспитанника; -физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся; - овладение основными двигательными действиями; - воспитание основных двигательных качеств; - формирование знаний в сфере физической культуры и спорта; -воспитание волевых и морально-этических качеств, социальной активности у обучающихся; - организацию досуга и формирование потребности в здоровом образе жизни; - обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, профилактику асоциального поведения обучающихся. <p>Программа «Баскетбол» рассчитана на 144 часа, 2 раза в неделю по 2 занятия. Данная программа ориентирована на 3 года обучения. Состав групп разновозрастной.</p>
--	--

II. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена на основе нормативных документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12. 2012 г. /статьи 2, 12, 13, 14, 48, 75/;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015);
- Концепции развития дополнительного образования/распоряжение Правительства РФ от 4.09 2014 г. № 1726-р 2014/;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России/А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков. –М.: Просвещение, 2010/;
- Федеральной целевой программы развития дополнительного образования детей в РФ до 2020 года;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»/распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996р-г/;.

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устава МАОУ СОШ № 145 с углубленным изучением отдельных предметов;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МАОУ СОШ № 145 с углубленным изучением отдельных предметов;
- Положения о формах, периодичности и порядке контроля и аттестации обучающихся МАОУ СОШ № 145 с углубленным изучением отдельных предметов.

Направленность данной программы – физкультурно-спортивная.

Реализуется в форме секции.

Программа создана на основе курса обучения игры 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.

Разработана на основе:

- комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов ,В. И. Лях, А. А. Зданевич – М.: «Просвещение», 2012г.;
- Программы «Внеклассическая деятельность учащихся. Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.;

Отличительная особенность программы «Баскетбол» заключается:

- в предоставлении возможности детям среднего и старшего возраста, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе;
- в стимулировании обучающихся к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей;
- восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

В программе «Баскетбол» предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности.

Новизной данной программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в **баскетболе**.

Актуальность образовательной общеразвивающей дополнительной программы «Баскетбол» заключается в том, что она направлена на удовлетворение потребности в двигательной активности и игровой деятельности обучающихся. Программа обеспечивает физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся.

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.

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

Педагогическая 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. 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.

Цели и задачи

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам баскетболом.

Задачи:

образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта;
- обучить технике и тактике двигательных действий.

воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье;
- содействовать физическому развитию;
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Формы и режим занятий

Возраст детей. В реализации данной программы участвуют обучающиеся среднего и старшего школьного возраста, 11-12 лет- 1 год обучения, 13-15 лет- 2 год обучения, 16- 18 лет – 3 год обучения. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся 12-15 человек. Группы разновозрастные.

Срок реализации данной программы –3 года. Первый год обучения - 144 учебных часа в год, второй год обучения - 144 учебных часа в год, третий год обучения-144 учебных часа в год.

Формы организации занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Режим занятий: Занятия проводятся два раза в неделю 2 занятия по 40 минут с перерывом на отдых между занятиями- 10 минут (90 минут).

Ожидаемые результаты

Личностные результаты :

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся, к саморазвитию в процессе освоения учебного курса;

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

В области физической культуры:

- В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по баскетболу;
- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

Метапредметные результаты :

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результат;

- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;
- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- Приобретение умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать место занятий и их безопасность;

В области эстетической культуры:

- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- Понимание культуры движения человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать

собственную точку зрения;

В области физической культуры:

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержаниям;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

Предметные результаты:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения;
- Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их цели, задач и форм организации;
- Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями;
- Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий;

В области трудовой культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- Умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы;

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию, телосложению и правильной осанки;
- Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности;

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знание о физической культурой;
- Способность осуществлять судейство соревнований по баскетболу;

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей;

Аттестация обучающихся

Формы аттестации

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

III. Учебный план

Учебный план 1 года обучения (144)

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Не предусмотрено
2	Основы знаний	5	5	0	Оперативный
3	Передача мяча.	23	0	23	Текущий, коррекционный
4	Ведение мяча.	23	0	23	Текущий, коррекционный
5	Броски.	21	0	21	Текущий, коррекционный
6	Игра в нападении.	21	0	21	Текущий, коррекционный
7	Игра в защите	21	0	21	Текущий, коррекционный

8	Игровая деятельность	27	0	27	Текущий, коррекционный
9	Итоговое занятие	1	1	0	Констатирующий
	Итого:	144	7	137	

Содержание программы

1 год обучения

1. Вводное занятие

Теория: История возникновения и развития баскетбола. Современное состояние баскетбола. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

2. Основы знаний

Теория: а) гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол;
б) основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

3. Передача мяча

Практика: а) передача одной рукой от плеча;
б) двумя руками от груди;
в) выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния;
г) передачи на месте и в движении;
д) логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник;
е) приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников;
ж) ситуационная техника передач.

4. Ведение мяча

Практика:
а) стойка при высоком и низком ведении;
б) характер контакта кисти ведущей руки с мячом;
в) изменения направления движения;
г) вышагивание, скрёстный шаг, поворот;
д) перевод мяча перед собой и за спиной;
е) повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом;
ж) перевод мяча между ногами.

5. Броски

Практика:
а) основные характеристики бросков;
б) бросок двумя руками от груди;
в) техника выполнения точностных бросков в движении;
г) бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»;

д) бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м (11-13 лет);
е) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (12-14 лет);
ж) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (14-17 лет);
з) броски одной рукой в движении сверху и снизу;
и) корректировка техники бросков;

к) подбор и добивание мяча.

6. Игра в нападении

Практика:

а) взаимодействие двух и трех нападающих;

б) ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до сих пор в учебниках и учебных пособиях);

в) взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника;

г) взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;

д) взаимодействие двух игроков задней линии и центрового.

7. Игра в защите

Практика:

а) групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;

б) противодействие заслонам;

в) создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч;

г) индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска;

д) защита в численном меньшинстве.

8. Игровая деятельность

Практика:

а) применение полученных знаний в игре;

б) самостоятельные решения игровых ситуаций.

9. Итоговое занятие

Теория:

Анализ работы

Практика:

Подведение итогов за год. Награждение отличившихся детей.

Ожидаемые результаты после 1 года обучения:

а) применение полученных знаний в игре

б) самостоятельные решения игровых ситуаций.

в) приобретение навыков самоконтроля.

г) формирование чувства товарищества и партнерства

д) научиться основным элементам спортивной игры

е) расширить знания о правилах судейства.

Учебный план 2 года обучения (144)

№ п\п	Тема	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	0	Текущий (собеседование, опрос)
1.	Общая физическая подготовка	26	2	24	Текущий,

					коррекционный
2.	Специальная физическая подготовка	34	4	30	Текущий, коррекционный
3.	Техническая подготовка	53	7	46	Текущий, коррекционный
4.	Тактическая подготовка	20	7	13	Текущий, коррекционный
5.	Правила игры	8	2	6	Оперативный
6	Итоговое занятие, тестирование	2	1	1	Констатирующий
	Итого:	144	24	120	

Содержание программы

2 год обучения

1.Введение

Теория:

Физическая культура и спорт в России. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

2.Общая физическая подготовка

Теория

Гигиена сна, питание, одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и уход заним.

Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма.

Практика:

Общеразвивающие упражнения **для рук и плечевого пояса**. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, во время ходьбы и бега.

Спортивные и подвижные игры 3.Специальная

физическая подготовка

Теория

Самоконтроль, предупреждение травматизма.

Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Практика:

1.Связочный аппарат.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, из положения, лёжа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса, различные сочетания этих движений.

2.Упражнения, направленные на развитие силы.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, во время ходьбы и бега.

3.Упражнения для развития

навыков быстроты ответных действий

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

4. Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для ног: Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

5. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости

Упражнения для развития всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, мешочками с песком, палками.

6. Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой).

4. Техническая подготовка

Теория

Значение технической подготовки в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Стойки и перемещения.

5. Тактическая подготовка

Теория

Правила игры в баскетбол. Значение тактической подготовки в баскетбол.

6. Правила игры

Теория

Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

Практика:

Судейство игр: отработка навыков судейства школьных соревнований.

Итоговое занятие

Теория: Анализ работы за год и за весь курс.

Практика: Подведение итогов за год и за весь курс. Награждение отличившихся детей.

Планируемые результаты 2-го года обучения:

а) умение применять полученные знания в ходе занятий;
б) умение выполнять правильно броски;

в) умение применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий; г) умение провести судейство игры;

д) умение выступать в школьных соревнованиях.

е) расширение знаний о понятиях «Техника игры», «Тактика игры», «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия».

Учебный план 3 года обучения (144)

№ п\п	Тема	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	Текущий (опрос, собеседование)
1.	Общая физическая подготовка	25	2	23	Текущий (упражнения), коррекционный
2.	Специальная физическая подготовка	32	4	28	Текущий (упражнения), коррекционный
3.	Техническая подготовка	61	7	54	Текущий (упражнения), коррекционный
4.	Тактическая подготовка	18	7	11	Текущий (собеседование, упражнения), коррекционный
5.	Правила игры	5	2	3	Текущий
6	Итоговое занятие, тестирование	2	1	1	Констатирующий
	Итого:	144	24	120	

Содержание программы

3 год обучения

1. Введение

Теория:

Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей.

1.1. Общехищическая подготовка

Теория:

Гигиена сна, питание, одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и уходу за ним.

Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма.

Практика: Упражнения для развития физических способностей

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание. Упражнения на гимнастических снарядах

Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках

Прыжки: опорные и простые прыжки с мостика. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении

Подвижные игры: «Вызов номеров», «Бегуны», «Круговая охота», «Салки спиной».

3. Общая физическая подготовка

Практика:

Общеразвивающие упражнения **для рук и плечевого пояса**. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, во время ходьбы и бега.

Спортивные и подвижные игры

4. Специальная физическая подготовка

Теория

Самоконтроль, предупреждение травматизма.

Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Практика:

1. Овладение техникой передвижения и остановок, поворотов и стоек: совершенствование повороты без мяча и с мячом. Совершенствование перемещения в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствовать остановку 2 шагами и прыжком.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, из положения, лёжа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса, различные сочетания этих движений.

2. Упражнения, направленные на развитие силы.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, во время ходьбы и бега. 3. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две

шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

4. Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для ног: Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

5. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости

Упражнения для развития всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, мешочками с песком, палками.

Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)

4. Техническая подготовка

Теория

Значение технической подготовки в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Стойки и перемещения.

Практика: Овладение техникой ловли и передачи мяча: Ловля и передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча 1 рукой от плеча, 2 от груди, отскоком от пола, двумя – от головы.

Передачи мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника
Совершенствовать технику ведения мяча: Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение с разной высотой отскока и изменением направления. Ведением с активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой броска мяча: Бросок мяча 1 рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения 2 шага. Бросок мяча после ведения и ловли. Бросок после остановки. Бросок 1 рукой от плеча со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок 2 руками снизу после ведения.

Закрепление техники и развитие координационных способностей: Комбинации из элементов – ловля, передачи, ведение, бросок.

5. Тактическая подготовка

Теория

Правила игры в баскетбол. Значение тактической подготовки в баскетбол.

Практика:

Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защита (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2 2:3. Взаимодействие 2 игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие 2 игроков в защите и в нападении через заслон.. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2). Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.

6. Правила игры

Теория

Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

Практика:

Судейство игр: отработка навыков судейства школьных соревнований.

Итоговое занятие

Теория: Анализ работы за год и за весь курс.

Практика: Подведение итогов за год и за весь курс. Награждение отличившихся детей.

Планируемые результаты 3-го года обучения:

- а) умение применять полученные знания в ходе занятий;
- б)умение выполнять правильно броски;
- в)умение применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий;г)умение провести судейство игры;
- д)умение выступать в школьных соревнованиях.
- е)расширение знаний о понятиях «Техника игры», «Тактика игры», «Школа передач мяча», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия».

Календарный учебный график

1. Даты начала и окончания учебного года.

Начало учебного года - 1 сентября 2025 года

Окончание учебного года: 26 мая 2026 года

2. Продолжительность учебного года, четвертей

Четверть	Период проведения занятий по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам
I четверть (8 недель/ 40 дней)	01.09.2025-24.10.2025
II четверть (8недель/ 40 дней)	05.11.2025-30.12.2025
III четверть 1 кл.(10 недель/ 50 дней) 2-11 кл. (11 недель/55 дней)	12.01.2026- 27.03.2026
IV четверть (7 недель/35 дней)	06.04.2026- 26.05.2026

3. Сроки и продолжительность каникул.

Каникулы	Дата		Продолжительность
	начало	окончание	
Осенние	25.10.2025	02.11.2025	9 дней
Зимние	31.12.2025	11.01.2026	12 дней
Весенние	28.03.2026	05.04.2026	9 дней
Дополнительные каникулы для 1 классов	14.02.2026	22.02.2026	9 дней

Неучебные дни, связанные с государственными праздниками: 03-04 ноября 2025г.,31 декабря 2025г., 23 февраля 2026г.,09 марта 2026г., 01,11 мая 2026 г.

IV. Методическое обеспечение программы.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Словесный (объяснение), наглядный (демонстрация). Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся, индивидуальный
Техническая подготовка.	Учебное занятие, тренировка.	Словесный (объяснение), демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая подготовка.	Практическое занятие, тренировка	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

V. Материально – техническое обеспечение программы

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- 1.Щиты с кольцами
- 2.Щиты тренировочные с кольцами
- 3.Стойки для обводки
- 4.Гимнастическая стенка
- 5.Гимнастические скамейки
- 6.Скалки
- 7.Мячи набивные различной массы
8. Мячи баскетбольные
9. Маты гимнастические
10. Спортивный зал

VI. Список литературы.

Литература для педагога:

1. Баландин Г.А. Урок физической культуры в современной школе - М.: Советский спорт, 2002.
2. Баскетбол/ Корягин В.М., Мухин В.Н., Боженар В.А., Мозола Р.С. – К.: Выща шк. Головное изд-во, 1989.
3. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Урок физической культуры. 5-9 классы. Методическое пособие. М. Владос, 2002.
4. Вуден Д. Современный баскетбол: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. – М.: Агенство «Фаир», 1997.
6. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка – М.: Советский спорт, 1960.
7. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. Методическое пособие. М.Дрофа, 2003.
8. Книга учителя физической культуры. М. Астрель, 2003.
9. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. – Изд.2-е – М.: Физкультура и спорт, 2002.
9. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
10. Кузнецов В.С., Колодницин Г.А. Планирование и организация занятий по физической культуре. Методическое пособие. М.Дрофа, 2003.
11. Леонов А.Д., Малый А.А. Баскетбол. – К.: Рад.шк., 1989.

12. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы. М.Просвещение, 2006.
13. Матвеев А.П. Физическая культура. Образовательная программа. 1-11 классы. М.Дрофа, 2006.
14. Организация работы спортивных секций в школе : программы, рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. Изд. 2-е., Волгоград, 2013.
15. Чичикин В.Т., Игнатьев П.В. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении. Методическое пособие. Нижний Новгород. НГЦ. 2005.
16. Юный баскетболист: Пособие для тренеров/ Под. ред. Е.Р. Яхонтова. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

Литература для обучающихся:

- 1.Литвинов Е.Н . Физкультура! Физкультура!/ Е.Н.Литвинов, Г.И. Погадаев. –М.: Просвящение.1999.
- 2.Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов/ Г.Б. Мейксон, В.И. Лях. М.: Просвещение, 1998.
- 3.Мейксон Г.Б. Физическая культура для 8-9 классов/ Г.Б. Мейксон, В.И. Лях. М.: Просвещение, 1998.
4. Стонкус С. Мы играем в баскетбол: Кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 1984.

Интернет ресурс: 1. <http://reftrend.ru/835574.html> 2. http://www.doc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view 3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146> 4. http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U 5. <http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>

VII. Сведения о составителе

Панов Сергей Владимирович

Свердловское педагогическое училище №1 им. М. Горького, по специальности – учитель физической культуры, 1986г.; Уральский государственный педагогический университет, по специальности – учитель географии и воспитатель-эколог, 1997г.

Высшая квалификационная категория –учитель физической культуры, педагог дополнительного образования.

СИСТЕМА ФОРМЫ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать занятия видом спорта (баскетболом); выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям баскетболом, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям баскетбола и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленным в методическом пособии В.Т. Чичкина, П.В. Игнатьева «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» (НГЦ, Н.Новгород, 2005). Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам, в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

Нормативы технической подготовки 1-й год обучения

Уровень освоения	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передача мяча в стену на скорость
высокий	10	9	20	18
средний	8	7	23	16
низкий	7	5	25	12

Нормативы технической подготовки 2-й год обучения

Уровень освоения	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передача мяча в стену на скорость

высокий	12	11	17	24
средний	10	9	19	22
низкий	9	7	21	16

Нормативы технической подготовки 3-й год обучения

Уровень освоения	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передача мяча в стену на скорость
высокий	15	13	13	28
средний	13	11	15	26
низкий	11	9	17	22

Штрафные броски: выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку партнёр, после второго броска игрок сам подбирает мяч ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции: выполняется последовательно с десяти равно удалённых точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45 и 90 градусов к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника: выполняя обводку 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадёт в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левую рукой) и мяч попадёт в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры

Передачи мяча в стену на скорость: встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнить передачи мяча 2 руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Проверка знаний правил судейства осуществляется путём привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле (3 год обучения), судей на протоколе (2 год обучения)

Контрольные тесты (требования к обучающимся)

№	Тесты	Класс	Уровень освоения					
			высокий		средний		низкий	
			м	д	м	д	м	д
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 метров. Туда и обратно (сек.)	6	10	11	10,5	11,5	11	12
		7	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2.	Челночный бег 3х10 с ведением мяча (сек.).	6	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3.	Штрафной бросок (из 10 попыток).	6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4
4.	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	3	3
		8	7	7	6	6	4	3
		9	8	8	6	6	4	4
5.	Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (количество раз)	6	19	18	18	17	17	19
		7	20	19	19	18	18	17
		8	21	20	19	18	18	17
		9	22	20	20	19	19	18
6.	Прыжок в длину с места	6	185	170	165	150	140	125
		7	200	180	175	155	150	130

		8	210	185	185	160	160	135
		9	220	180	190	165	170	140
7.	Метание набивного мяча 1 кг 2 руками из-за головы	6	5м	3,5м	4	3,0	3	2,7
		7	5,5	4	5	3,5	4,5	3
		8	6	4,5	5,5	4	5	3,5
		9	6,5	5	6	4,5	5,5	4