

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №2 г. Нижние Серги

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказ от 29.08.2025  
№75-ОД  
Директор МКОУ СОШ №2  
г. Нижние Серги  
\_\_\_\_\_  
Тараева М.А.  
Принято Педагогическим  
советом. Протокол от  
29.08..2025 г. №1

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»  
для детей 11-15 лет**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Указ Президента РФ от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства на 2018 – 2027 годы».

5. Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».

6. Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».

8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

9. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

10. Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

11. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

12. Устав МКОУ СОШ № 2 г. Нижние Серги, утвержденный приказом Управления образования Нижнесергинского муниципального района от 08.06.2015 № 75-од.

Программа рассчитана на обучение детей среднего школьного возраста (учащихся 11-15 лет).

Класс – 7-9.

Количество занятий в неделю – 2 часа.

Количество часов в год – 68 часа.

Срок реализации – 1 год.

**Цель занятий** – привитие интереса к игре в баскетбол, приобщение учащихся к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

***образовательные:***

- 1) формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по баскетболу;
- 2) совершенствование технико-тактических действий игры в баскетбол;

***оздоровительные:***

- 1) повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- 2) совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
- 3) развитие основных физических качеств;
- 4) укрепление здоровья;
- 5) совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

***воспитательные:***

- 1) воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

### **Планируемые результаты освоения курса**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются **личностные, метапредметные и предметные результаты**.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты.**

***Коммуникативные:***

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

*Регулятивные:*

-соотнесение известного и неизвестного;

-планирование;

-оценка;

- способность к волевому усилию;

*- Познавательные:*

1.Формулирование цели

2.Выделение необходимой информации

3.Структурирование

4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи

5.Рефлексия

6.Анализ и синтез

7.Сравнение 8.Классификации

9.Действия постановки и решения проблемы

**Предметные результаты (на конец освоения курса)**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; **должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализация программы«Баскетбол» обучающиеся

**смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники; - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

#### **могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

#### **Воспитательные результаты.**

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

#### **Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю: 2 занятия в неделю, продолжительность занятия 1 час.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

### **Теоретическая подготовка**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

### **Физическая подготовка**

#### **Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

**Специальная физическая подготовка.** Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

#### **Техническая подготовка**

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока.

Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

### **Тактическая подготовка**

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### **Материально- техническое обеспечение**

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Скалки
5. Гимнастические маты
6. Мячи баскетбольные
7. Гантели различной массы
8. Насос ручной со штуцером.

## Календарно-тематическое планирование

№	Содержание материала	Задачи	Кол-во часов
1	Медицинское обследование учащихся Техника безопасности	Выявление состояния здоровья учащихся	1
2	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов	Развитие и укрепление физических качеств учащихся	1
3-4	Правила техники баскетбола Техника нападения. ОФП	Познакомить с многообразием и классификацией техники игры. Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча, ведения, бросков по кольцу.	2
5	Техника перемещений	Отрабатывать приемы перемещений	1
6-7	Тактика перемещений. СФП	Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, остановки и поворотов.	2
8	Передача мяча двумя руками от груди.ОФП	Совершенствовать навыки передачи мяча двумя руками от груди	1
9-10	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола. Передача мяча двумя руками сверху.	Отрабатывать приемы передачи мяча.	2
11	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча одной рукой сверху (крюком)	Совершенствовать приемы передачи мяча	1
12-13	Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой за спиной	Совершенствовать приемы передачи мяча	2
14	Передача мяча снизу назад	Отрабатывать приемы передачи мяча	1
15	Приемы передачи мяча	Контроль умений выполнять приемы передачи мяча	1
16-17	Игра Техника безопасности	Отработка приемов передачи мяча разными способами	2
18-19	Техника ведения мяча. Техника бросков мяча по	Совершенствование техники ведения мяча	2

	кольцу		
20	Бросок одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1
21-22	Бросок одной рукой в прыжке Техника безопасности	Отрабатывать навыки игры по изученным правилам	2
23-24	Игра баскетбол. ОФП	К.у. способностей по изученным правилам	2
25	Бросок двумя руками. ОФП	Развивать гибкость, силу воли, терпение, выносливость	1
26	Ведение мяча	Совершенствовать приемы игры	1
27-28	Техника защиты	Совершенствовать приемы защиты	2
29-30	Техника перемещений	Совершенствовать приемы перемещений	2
31	Перехват мяча. ОФП	Совершенствовать навыки игры	1
32	Вырывание мяча Техника безопасности	Совершенствование техники овладения мячом	1
33	Выбивание мяч. СФП	Совершенствование техники выбивания мяча	1
34-35	Техника накрывания мяча	Отработка умений овладения мячом	2
36	Соревнование по баскетболу. ОФП	К./у. техники игры	1
37	Сочетание приемов игры в баскетбол	Совершенствование физических качеств учащихся	1
38	Соревнование по баскетболу	Совершенствование физических качеств учащихся	1
39-40	Технические приемы баскетболиста	Изучение теоретического материала	2
41	Упражнения в ловле и передачах Техника безопасности	Отрабатывать физические навыки (построение по 3 человека, встречными колонами,	1
42	Совершенствование техники передвижения	Воспитание культуры исполнения правил игры	1
43-44	Совершенствование упражнений в бросках	Совершенствование физических качеств учащихся	2
45-46	Упражнения в перемещениях защитника	Совершенствование навыков перемещения (произвольное, в парах)	2
47	Подвижные игры	Закрепление двигательных	1

	Техника безопасности	способностей учащихся	
48	Упражнения в овладении мячом. СФП	Совершенствование умений и навыков построения вокруг, построения по три человека	1
49	Соревнование по баскетболу	Совершенствовать правила игры, изученные ранее	1
50-51	Тактика нападения. Волевая подготовка	Познакомить с общими требованиями	2
52	Индивидуальные действия. Групповые действия	Отрабатывать навыки игры	1
53-54	Правила пересечения	Совершенствовать навыки игры	2
55	Тактические комбинации игры. СФП	Отрабатывать комбинации игры (тройка, малая восьмерка, скрестный выход, наведение на двух игроков)	1
56-57	Тактика защиты. СФП	Отработка противодействий атакующих	2
58	Игра баскетбол. СФП  Техника безопасности	Совершенствовать систему смешанной защиты	1
59	Тактическая подготовка баскетболистов (теория)	Формировать культуру игры, прививать интерес к физкультуре и спорту	1
60-61	Тактика нападения. Игра баскетбол. СФП.	Совершенствовать навыки группового взаимодействия, в командных действиях	2
62	Тактика защиты. Игра баскетбол	Отработка навыков индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. К./у.	1
63-64	Соревнования между командами спортивной секции двух школ.	Совершенствовать навыки командных взаимодействий	2
65	Упражнения общей физическ. подготовки. СФП.  Техника безопасности	Отрабатывать и закреплять физические способности и навыки учащихся	1
66	Общие правила игры в баскетбол. К./у.	Контроль теоретических знаний учащихся	1
67	Зачетное занятие Техника безопасности	Контроль техники выполнения тактических приемов игры	1
68	Волевая подготовка учащихся	Совершенствование навыков игры	1

--	--	--	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428792

Владелец Тараева Марина Александровна

Действителен с 23.10.2024 по 23.10.2025