Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 24»

Принята на заседании
Педагогического Совета
МАОУ «СОШ № 24»
Протокол № 1 от 31.08 2026г.

Утверждено:
директор МАОУ «СОШ № 24»
_____ Зайдулина М.В.
Приказ № 354-Д от 31.08 2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1год (102 часа)

Автор-составитель:
Мельник Н.В.,
педагог дополнительного образования

г. Краснотурьинск, 2026 год

Пояснительная записка

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий, которая относится к **физкультурно-спортивной направленности.**

Актуальность

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм»;
9. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023№ 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
10. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);

11. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее –Порядок);

12. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

13. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5августа 2020г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

14. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);

16. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 N АБ-3924/06"О направлении методических рекомендаций" (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»)

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;

18. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035года».

19. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»».

Баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. 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. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Отличительные особенности программы

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.

Адресат программы:

- обучающиеся 6-11 классов, в возрасте 14 -17 лет;

- наполняемость группы – 10-15 человек;

- группы обучающихся набираются без предварительной подготовки к данному виду деятельности.

Объём и срок освоения программы:

- объём программы – 102 часа;

- программа рассчитана на 1 год обучения.

Особенности организации образовательного процесса

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Общее количество часов в неделю – 3 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа.

Форма обучения – очная.

Форма организации образовательного процесса – групповая**.**

Форма реализации образовательной программы – традиционная**.**

Формы проведения занятий: рассказ, тренировка, проводимая в виде групповых и индивидуальных занятий, занятие-соревнование, демонстрация позиций на поле.

Формы подведения итогов реализации общеразвивающей программы: соревнования, товарищеские встречи, учет и тестирование физической подготовленности воспитанников.

Цель программы – углубление знаний воспитанников на основе их интересов и склонностей, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщение их к регулярным тренировкам, овладение основами игры в баскетбол, мотивация к здоровому образу жизни, создание условий для оздоровления детей.

Задачи программы:

Обучающие:

- снабдить воспитанников знаниями о специальных приемах и действиях;
- обучить основным элементам игры в баскетбол;
- научить воспитанников применять полученные знания в игровой деятельности;

Развивающие:

- развить двигательные качества детей,

Воспитательные:

- воспитать привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитать мужество и умение преодолевать физические трудности;
- воспитать морально-волевые, эстетические качества детей.

1. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие основных двигательных качеств – силы, выносливости, ловкости и быстроты.

Метапредметные результаты:

- выполнение упражнений и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений;
- умение вести познавательную деятельность в группе.

Предметные результаты:

- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

2. Содержание программы

Тема 1. Развитие баскетбола в России (1ч)

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Техника безопасности на занятиях.

Тема 2. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях (1ч) Сведение о строение и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияния физических упражнений на организм занимающимся баскетболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся баскетболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно – гигиенической профилактики, общие санитарно- гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Основы методики обучения в баскетбол. Понятие об обучении и тренировке в баскетболе.

Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по баскетболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка (44ч)

- Общая физическая подготовка

- Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, 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.

Тема 4. Основы техники и тактики игры (44 ч)

- 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.
- 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 полуотскока.
- Ловля высоко летящего мячя.
- Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- Ловля катящегося мяча в движении.
- 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.
- 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.
- Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- Перехват мяча.
- Борьба за мяч после отскока от щита.
- Быстрый прорыв.
- Командные действия в защите.
- Командные действия в нападении.
- Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Тема 5. Учебные и товарищеские игры и соревнования (11ч)

Тема 6. Тестирование (1ч)

3. Организационно-педагогические условия

3.1. Материально-техническое обеспечение:

- спортзал (баскетбольная площадка);
- баскетбольные мячи – 20 шт;
- баскетбольный щит – 4 шт;
- набивные мячи – 10 шт;
- скакалки – 15 шт;
- фишки– 20 шт

3.2. По окончании обучения обучающийся должен знать:

- основные правила техники безопасности при занятии баскетболом;
- упражнения на освоение навыков и развития координационных способностей;
- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека;
- основную разметку на баскетбольной площадке, основные правила игры в баскетбол, какие бывают нарушения правил, жесты судей;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий по баскетболу;
- способы подсчёта пульса, способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

К концу учебного года обучающийся должен уметь:

- применять правила игры в баскетбол;
- применять на практике основные правила безопасности при организации игры в баскетбол;
- вести и останавливать мяч;
- перехватывать мяч;
- уметь применять технику владения мячом;
- уметь применять технику движений в баскетболе;

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку;
- выполнять приёмы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой;
- бросать мяч одной и двумя руками в прыжке, бросать мяч после двух шагов, в прыжке с близкого расстояния и среднего. Бросать мяч в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы;
- вырывать и выбивать, перехватывать, накрывать;
- применять в игре командное нападение, взаимодействовать с заслоном, а также применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

4. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание занятий. Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма подведения итогов
1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях.	1	1		
2	Стойка игрока.	1		1	
3	Передвижение в стойке приставными шагами левым и правым боком.	1		1	
4	Передвижение в стойке приставными шагами левым и правым боком.	1		1	
5	Повороты на месте.	1		1	
6	Остановка прыжком.	1		1	
7	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте, в парах.	1		1	
8	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в движении, в парах и тройках.	1		1	
9	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в движении, в парах и тройках.	1		1	
10	Ловля и передача мяча 2-мя руками в парах и кругу.	1		1	
11	Ловля и передача мяча со сменой мест.	1		1	
12	Ловля и передача мяча со сменой мест.	1		1	
13	Передача мяча с отскоком от пола.	1		1	
14	Передача одной рукой от плеча.	1		1	
15	Передача одной рукой снизу.	1		1	
16	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча.	1		1	

17	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча.	1		1	
18	Взаимодействие двух игроков с передачами .мяча	1		1	
19	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1		1	
20	Ведение мяча шагом и бегом правой и левой рукой.	1		1	
21	Ведение мяча шагом и бегом правой и левой рукой.	1		1	
22	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	1		1	
23	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	1		1	
24	Ведение мяча с изменением высоты отскока шагом и бегом.	1		1	
25	Ведение мяча с изменением высоты отскока шагом и бегом.	1		1	
26	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек.	1		1	
27	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек и с броском.	1		1	
28	Взаимодействие трех игроков с передачами и ведением мяча.	1		1	
29	Взаимодействие трех игроков с передачами и ведением мяча.	1		1	
30	Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча.	1		1	
31	Бросок мяча в кольцо 2-мя руками от груди на месте.	1		1	
32	Бросок мяча в кольцо после ловли.	1		1	
33	Бросок мяча в кольцо после ловли.	1		1	
34	Бросок мяча в кольцо после ведения.	1		1	
35	Бросок мяча в кольцо после ведения.	1		1	
36	Бросок мяча в кольцо с заданных точек.	1		1	

37	Бросок мяча в кольцо с заданных точек.	1		1	
38	Бросок мяча в кольцо с разных точек.	1		1	
39	Бросок мяча в кольцо с разных точек	1		1	
40	Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов.	1		1	
41	Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов.	1		1	
42	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча с места.	1		1	
43	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ловли.	1		1	
44	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ведения.	1		1	
45	Штрафной бросок.	1		1	
46	Штрафной бросок.	1		1	
47	Штрафной бросок.	1		1	
48	Бросок одной рукой сверху на месте.	1		1	
49	Бросок одной рукой сверху на месте.	1		1	
50	Бросок одной рукой сверху в движении	1		1	
51	Бросок «крюком».	1		1	
52	Бросок от головы в прыжке.	1		1	
53	Бросок от головы в прыжке.	1		1	
54	Разыгрывание спорного мяча	1		1	
55	Разыгрывание спорного мяча	1		1	
56	Индивидуальная защита.	1		1	

57	Индивидуальная защита.	1		1	
58.	Подбор мяча в защите.	1		1	
59	Подбор мяча в защите.	1		1	
60	Вырывание и выбивание мяча после подбора.	1		1	
61	Выбивание мяча сзади.	1		1	
62	Добивание мяча в нападении.	1		1	
63	Добивание мяча в нападении.	1		1	
64	Перехваты мяча.	1		1	
65	Перехваты мяча.	1		1	
66	Накрывание мяча, взятие отскоков от щита (подбор).	1		1	
67	Накрывание мяча, взятие отскоков от щита (подбор).	1		1	
68	Командная защита.	1		1	
69	Командная защита.	1		1	
70	Зонная защита.	1		1	
71	Зонная защита.	1		1	
72	Личная защита.	1		1	
73	Личная защита.	1		1	
74	Смешанная защита.	1		1	
75	Личная защита.	1		1	

76	Заслоны для игрока с мячом, без мяча.	1		1	
77	Заслоны для игрока с мячом, без мяча.	1		1	
78	Противодействие быстрому прорыву.	1		1	
79	Противодействие быстрому прорыву.	1		1	
80	Противодействие центровому игроку.	1		1	
81	Защита вблизи корзины.	1		1	
82	Защита при вбрасывании мяча.	1		1	
83	Нападение против зонной защиты.	1		1	
84	Нападение против зонной защиты.	1		1	
85	Взаимодействие при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1		1	
86	Взаимодействие при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1		1	
87	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «Заслон».	1		1	
88	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «Заслон».	1		1	
89	Отвлекающие действия. Финт на бросок – проход к щиту.	1		1	
90	Отвлекающие действия. Финт на бросок – проход к щиту.	1		1	
91	Выполнение конкретных задач в процессе учебно-тренировочной игры.	1		1	
92	Контроль, разбор выполненного задания или его элементов.	1		1	
93	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.	1		1	
94	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.	1		1	
95	Тестирование	1		1	

96	Судейство.	1		1	
97	Учебная игра.	1		1	
98	Соревнования по баскетболу.	1		1	Итоговые соревнования
99	Соревнования по баскетболу.	1		1	Итоговые соревнования
100	Соревнования по баскетболу.	1		1	Итоговые соревнования
101	Соревнования по баскетболу.	1		1	Итоговые соревнования
102	Соревнования по баскетболу.	1		1	Итоговые соревнования
	Итого	102 ч	1 ч	101 ч	

5. Список использованной литературы

1. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
2. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
3. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский 4. спорт,2007.
4. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
5. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 755244614922051866036868312952293688738895511 21

Владелец Зайдулина Марина Владимировна

Действителен С 03.11.2026 по 03.11.2027