

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 с углублённым изучением
физики, математики, русского языка и литературы»**

Принята на заседании
педагогического совета Школы № 2
протокол № 1 от 28.08.2026 г

Утверждаю:
директор Школы № 2
_____/Калиенко Р.Ф./
Приказ № 228 от 28.08.2026 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 11-13 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Углов Е.С.,
учитель физической культуры

г. Верхняя Салда
2026 г.

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее ДООП) «Баскетбол» разработана с учетом требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 («Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993)

1.1 Направленность.

ДООП «Баскетбол» носит физкультурно-спортивную направленность и предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях.

1.2 Актуальность.

Основанием для разработки ДООП «Баскетбол» служат следующие нормативные правовые акты и правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФК (в ред. от 24.03.2021) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897) (в ред. от 21.12.2020)
3. Паспорт национального проекта «Образование» (утверждён президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16)
4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утверждена Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (в ред. от 22.02.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»
5. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)» (в ред. от 16.06.2019). Приказ Министерства труда и

социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н, с изменениями, внесёнными приказом Министерства труда и соцзащиты РФ от 25 декабря 2014 г. № 1115н и от 5 августа 2016 г. № 422н

6. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

8. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

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

10. Устав Школы № 2.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации учащихся. Спорт, в частности во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Спортивные упражнения, подвижные игры с мячом играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Занятия с мячом, при соответствующей организации их проведения, благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

1.3 Отличительные особенности программы

Особенность данной программы заключается в следующем:

- программа является частью учебно-воспитательного процесса, носит образовательно-развивающий характер, направлена на раскрытие индивидуальных особенностей учащихся, овладение навыками баскетбола;

- спортивную подготовку в системе дополнительного образования детей рассматривается в качестве специализированного процесса использования физических упражнений с целью развития и совершенствования свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств школьников;

- игра оказывает благотворительное влияние на формирование творческой души. Развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познаёт окружающий мир, жизнь, ищет себя. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

1.4 Адресат программы.

ДООП «Баскетбол» рассчитана на 1 год обучения и адресована учащимся 4-7-х классов. Программа разработана в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

К четвертому классу у большинства школьников намечается дифференциация учебных интересов, складывается разное отношение к учебным предметам: одни дисциплины нравятся больше, другие – меньше. Предпочтение тех или иных учебных предметов во многом связано с индивидуальными склонностями и способностями ребенка: кому-то нравится математика, у кого-то ярко проявляются лингвистические способности. А если у ребенка никаких особенных предпочтений и интересов не обнаруживается? Психологические исследования показывают, что ни к чему не способных детей нет. Даже если школьник не выделяется своими учебными успехами и на первый взгляд одинаково безразлично относится ко всем предметам, он непременно обнаруживает склонность к лучшему усвоению учебного материала того или иного содержания.

Шестиклассники характеризуются резким возрастанием познавательной активности и любознательности, возникновением познавательных интересов. В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни. Его начинают интересовать вопросы прошлого и будущего, проблемы войны и мира, жизни и смерти, экологические и социальные темы, возможности познания мира, инопланетяне, ведьмы и гороскопы. Этот возраст можно обозначить как период «зенита любознательности».

Седьмой класс – это время полового созревания и ускорения физического развития: в организме происходят важные изменения, в том числе появляются вторичные половые признаки. Этот период - время больших возможностей и больших опасностей. Ребенок как бы заново знакомится с собой, что во многом связано с происходящими физическими изменениями, ощущениями собственных новых возможностей.

Система набора в группу.

Набор учащихся в группу является свободным. Зачисление детей в группы производится по заявлению родителя (законного представителя) несовершеннолетних учащихся и подписанию ими согласия на обработку персональных данных и при наличии сертификата дополнительного образования.

Максимальное количество обучающихся в одной группе – 25 человек

1.5 Режим занятий.

Продолжительность одного академического часа – 40 минут

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 5 часов.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа и 1 занятие – 1 час.

1.6 Объем программы – 170 часа. Программа рассчитана на 1 год обучения.

1.7 Особенности организации образовательного процесса

Занятия по программе «Баскетбол» проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. На этапе начальной подготовки необходимо решить следующие задачи:

- содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья;
- приучить детей к регулярному тренировочному режиму, трехразовым занятиям в неделю;
- освоить основные элементы и средства;
- освоить основные технические элементы и простейшие тактические приемы игры

На начальных этапах подготовки построение тренировки юных бегунов должно способствовать выявлению генетической предрасположенности к тому или иному виду соревновательной деятельности и исключать возможность антагонизма между специальным и естественным физическим развитием.

Необходима разносторонняя подготовка начинающих спортсменов с большим количеством соревнований в самых разных дисциплинах. Высокие спортивные результаты в одной дисциплине базируются на разносторонней физической и психической основе, которых можно достичь с помощью

разнообразной тренировочной программы. Разносторонняя подготовка исключает форсированное специфическое воздействие на какую-то одну систему, не нарушает естественных процессов физического развития. При планировании физических нагрузок следует исходить, прежде всего, из оптимальных индивидуальных норм, которые обеспечивали бы разностороннее гармоничное развитие ребенка. При проведении тренировок необходимо учитывать биологический возраст занимающихся. Рекомендуется снизить интенсивность тренировок во время максимального роста. Кроме того, следует принимать во внимание особенности каждого занимающегося.

На этапе начальной подготовки специализация легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки юных бегунов для всех одинаков.

Минимальное количество детей в группе- 10 человек. Максимальное- 25 человек.

1.8 Форма обучения

Формы обучения по ДООП «Баскетбол»: индивидуальная, групповая, с использованием дистанционных технологий.

1.9 Виды занятий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» предусматривает как теоретические (беседа, урок, инструктаж) занятия, так и практические (соревнования, тренировки, практические испытания).

1.10 Формы итоговой аттестации

- 1) тестирование;
- 2) парильное выполнение технических элементов в игре
- 3) знание основ техники игры и правил и способность применения их на практике:
- 4) способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по баскетболу.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- 1) вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- 2) итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1 Цель программы.

Цель программы – создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.

2.2 Задачи.

Обучающие:

- приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
- овладение юными баскетболистами основными приёмами техники и тактики игры;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытие потенциала каждого ребенка;

- развитие морально-волевых качеств;
- развитие внимания, мышления.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В структуре планируемых результатов освоения ДООП «Баскетбол» выделяются следующие группы результатов:

1. Личностные результаты освоения программы.
2. Метапредметные результаты.
3. Предметные результаты.

1. Личностные результаты освоения программы.

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

2. Метапредметные результаты отражают сформированность регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

- 1) Регулятивные УУД.

Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- проговаривать последовательность действий во время занятий;
- учиться работать по определенному алгоритму;
- адекватно воспринимать оценку учителя.

- 2) Познавательные УУД:

- уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- выражать творческое отношение к выполнению заданий.

3) Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- участвовать в коллективном обсуждении.

3. Предметные результаты освоения программы.

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

По окончании года обучения учащиеся должны знать:

- основы истории развития баскетбола в России;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- правила игры в баскетбол;

– особенности развития физических способностей на занятиях.

уметь:

- выполнять бег 30 м на время.
- выполнять прыжок в длину с места.
- выполнять кросс без учета времени.
- выполнять поднимание туловища за 30 сек.
- выполнять бег 30 м /5х6/
- выполнять ведение мяча в движении шагом.
- выполнять броски мяча.

4. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

1) образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

2) образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

3) образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

3.1 Учебный (тематический) план

№ п/п	Название модуля	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические сведения	11	8	3	Наблюдение, тестирование
1.1	Техника безопасности. Баскетбол- история	2	1	1	Наблюдение, тестирование

	развития. Контрольные испытания.				
1.2	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	2	1	1	Наблюдение, тестирование
1.3	Техника передачи одной рукой от плеча	2	2		Наблюдение, тестирование
1.4	Передача двумя руками над головой	2	1	1	Наблюдение, тестирование
1.5	Техника передач двумя руками в движении	3	3	-	Наблюдение, тестирование
2.	Обучение технике и тактике игры в баскетбол	89	2	87	Учебная игра
2.1	Техника броска после ведения мяча	2	1	1	Учебная игра
2.2	Техника поворотам в движении	2	1	1	Учебная игра
2.3	Техника ловли мяча, отскочившего от щита	2	-	2	Учебная игра
2.4	Техника броскам в движении после ловли мяча	2	-	2	Учебная игра
2.5	Техника броскам в прыжке с места	2	-	2	Учебная игра
2.6	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	2	-	2	Учебная игра
2.7	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	2	-	2	Учебная игра
2.8	Учет по технической подготовке	2	-	2	Учебная игра
2.9	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	2	-	2	Учебная игра
2.10	Техника ведения и передач в движении	2	-	2	Учебная игра
2.11	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	2	-	2	Учебная игра
2.12	Техника	2	-	2	Учебная игра

	отвлекающих действий на передачу с последующим проходом				
2.13	Техника отвлекающих действий на бросок	2	-	2	Учебная игра
2.14	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	2	-	2	Учебная игра
2.15	Техника выбивания мяча после ведения	2	-	2	Учебная игра
2.16	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	2	-	2	Учебная игра
2.17	Выбивания мяча при ведении	2	-	2	Учебная игра
2.18	Передачи одной рукой с поворотом	2	-	2	Учебная игра
2.19	Прием нормативов по технической подготовке	2	-	2	Учебная игра
2.20	Передачи в движении в парах	2	-	2	Учебная игра
2.21	Передачи в тройках в движении	2	-	2	Учебная игра
2.22	Передачи в тройках в движении	2	-	2	Учебная игра
2.23	Передачи в движении	2	-	2	Учебная игра
2.24	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	2	-	2	Учебная игра
2.25	Техника передач мяча	1	-	1	Учебная игра
2.26	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	1	-	1	Учебная игра
2.27	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока	1	-	1	Учебная игра
2.28	Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	2	-	2	Учебная игра
2.29	Закрепление через центрального, заслоны.	1	-	1	Учебная игра
2.30	Техника передач.	1	-	1	Учебная игра

	Разучивание нападения «тройкой»				
2.31	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	1	-	1	Учебная игра
2.32	Прием нормативов по технической подготовке	1	-	1	Учебная игра
2.33	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	1	-	1	Учебная игра
2.34	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	2	-	2	Учебная игра
2.35	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	2	-	2	Учебная игра
2.36	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	2	-	2	Учебная игра
2.37	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	2	-	2	Учебная игра
2.38	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	2	-	2	Учебная игра
2.39	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	2	-	2	Учебная игра
2.40	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	2	-	2	Учебная игра
2.41	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	2	-	2	Учебная игра

2.42	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	2	-	2	Учебная игра
2.43	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	2	-	2	Учебная игра
2.44	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	1	-	1	Учебная игра
2.45	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	1	-	1	Учебная игра
2.46	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	1	-	1	Учебная игра
2.47	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	1	-	1	Учебная игра
2.48	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	1	-	1	Учебная игра
2.49	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	1	-	1	Учебная игра
2.50	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	1	-	1	Учебная игра
2.51	Закрепление пройденного материала	1	-	1	Учебная игра
2.52	Закрепление пройденного материала	1	-	1	Учебная игра
2.53	Техника ведения на максимальной скорости	1	-	1	Учебная игра
2.54	Техника ведения на максимальной скорости	1	-	1	Учебная игра

3.	Общефизическая подготовка	11	1	10	Наблюдение, игра	учебная
3.1	Прием нормативов по технической и специальной подготовки	2	1	1	Наблюдение, игра	учебная
3.2	Техника добивания мяча в корзину	2	-	2	Наблюдение, игра	учебная
3.3	Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	2	-	2	Наблюдение, игра	учебная
3.4	Техника бросков и передач в движении	2	-	2	Учебная игра	
3.5	Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	3	-	3	Наблюдение, игра	учебная
4.	Специальная физическая подготовка	12	1	11	Наблюдение, игра	учебная
4.1	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	6	1	5	Наблюдение, игра	учебная
4.2	Броски в движении	6	-	6	Наблюдение, игра	учебная
5.	Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры	47	2	45	Учебная игра	
5.1	Техника ведения на максимальной скорости	7	-	7	Наблюдение, игра	учебная
5.2	Техника ведения на максимальной скорости	8	-	8	Наблюдение, игра	учебная
5.3	Закрепление пройденного материала	32	2	30	Наблюдение, игра	учебная
	Всего:	170	14	156		

4.2 Содержание учебного (тематического) плана

1. Теоретические сведения

1.1 Техника безопасности. Баскетбол- история развития. Контрольные испытания.

Теория: инструктаж по технике безопасности.

Практика: контрольные испытания.

1.2 Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте.

Теория: инструктаж по технике перемещения.

Практика: отработка техники перемещения.

1.3 Техника передачи одной рукой от плеча.

Практика: отработка техники передачи одной рукой от плеча.

1.4 Передача двумя руками над головой.

Теория: описание передачи двумя руками над головой.

Практика: отработка техники передачи двумя руками над головой.

1.5 Техника передач двумя руками в движении.

Практика: отработка техники передачи двумя руками в движении.

2. Обучение технике и тактике игры в баскетбол

2.1 Техника броска после ведения мяча

Теория: пояснение техники броска после ведения мяча.

Практика: отработка техники броска после ведения мяча.

2.2 Техника поворотов в движении.

Теория: описание техники поворота в движении.

Практика: отработка техники поворотов в движении.

2.3 Техника ловли мяча, отскочившего от щита.

Практика: отработка техники ловли мяча, отскочившего от щита.

2.4 Техника бросков в движении после ловли мяча.

Практика: отработка техники бросков в движении после ловли мяча.

2.5 Техника бросков в прыжке с места

Практика: отработка техники бросков в прыжке с места.

2.6 Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке.

Практика: отработка техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке.

2.7 Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча.

Практика: отработка техники передач на месте и в движении.

2.8 Учет по технической подготовке.

Практика: учет по технической подготовке.

2.9 Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча.

Практика: отработка техники передач и бросков в движении.

2.10 Техника ведения и передач в движении

Практика: отработка техники ведения и передач в движении.

2.11 Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу.

Практика: отработка техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действием.

2.12 Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом.

Практика: отработка отвлекающих действий на передачу с последующим проходом.

2.13 Техника отвлекающих действий на бросок.

Практика: отработка техники отвлекающих действий на бросок.

2.14 Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание.

Практика: отработка техники передач и ловли мяча одной рукой.

2.15 Техника выбивания мяча после ведения.

Практика: отработка техники выбивания мяча после ведения.

2.16 Техника атаки двух нападающих против одного защитника.

Практика: отработка техники атак двух нападающих.

2.17 Выбивания мяча при ведении.

Практика: отработка выбивания мяча при ведении.

2.18 Передачи одной рукой с поворотом.

Практика: отработка передачи одной рукой с поворотом.

2.19 Прием нормативов по технической подготовке.

Практика: прием нормативов по технической подготовке.

2.20 Передачи в движении в парах.

Практика: отработка передачи в движении в парах.

2.21 Передачи в тройках в движении.

Практика: отработка передачи в тройках в движении.

2.22 Передачи в тройках в движении.

Практика: отработка передачи в тройках в движении.

2.23 Передачи в движении.

Практика: отработка передачи в тройках в движении.

2.24 Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита.

Практика: отработка техники борьбы за мяч, отскочивший от щита.

2.25 Техника передач мяча.

Практика: отработка техники борьбы за мяч, отскочивший от щита.

2.26 Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска.

Практика: отработка техники борьбы за мяч.

2.27 Техника передач в движении, нападение через центрального игрока.

Практика: отработка техники передач в движении.

2.28 Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки.

Практика: отработка техники нападения через центрального.

2.29 Закрепление через центрального, заслоны.

Практика: отработка техники нападения через центрального, заслоны.

2.30 Техника передач. Разучивание нападения «тройкой».

Практика: отработка техники передач.

2.31 Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»

Практика: отработка техники передач.

2.32 Прием нормативов по технической подготовке

Практика: прием нормативов по технической подготовке.

2.33 Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника.

Практика: отработка техники передач.

2.34 Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника.

Практика: отработка техники передач.

2.35 Закрепление техники и тактики в игре, бросков.

Практика: закрепление техники и тактики в игре.

2.36 Закрепление техники и тактики в игре, бросков

Практика: закрепление техники и тактики в игре.

2.37 Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры.

Практика: закрепление техники и тактики в игре.

2.38 Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры.

Практика: закрепление техники и тактики в игре.

2.39 Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника.

Практика: закрепление техники и тактики в игре.

2.40 Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника.

Практика: закрепление техники и тактики в игре.

2.41 Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока.

Практика: отработка техники отвлекающих действий.

2.42 Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока.

Практика: отработка техники отвлекающих действий.

2.43 Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока.

Практика: отработка техники отвлекающих действий.

2.44 Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока.

Практика: отработка техники накрывания мяча.

2.45 Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита.

Практика: отработка техники борьбы за мяч.

2.46 Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита.

Практика: отработка техники борьбы за мяч.

2.47 Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие.

Практика: отработка техники борьбы за мяч.

2.48 Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие.

Практика: отработка техники борьбы за мяч.

2.49 Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами.

Практика: отработка передачи на максимальной скорости.

2.50 Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами.

Практика: отработка передачи на максимальной скорости.

2.51 Закрепление пройденного материала.

Практика: закрепление пройденного материала.

2.52 Закрепление пройденного материала.

Практика: закрепление пройденного материала.

2.53 Техника ведения на максимальной скорости.

Практика: отработка передачи на максимальной скорости.

2.54 Техника ведения на максимальной скорости.

Практика: отработка передачи на максимальной скорости.

3. Общефизическая подготовка

3.1 Прием нормативов по технической и специальной подготовке.

Теория: описание нормативов по технической и специальной подготовке.

Практика: прием нормативов по технической и специальной подготовке.

3.2 Техника добивания мяча в корзину.

Практика: отработка техники добивания мяча в корзину.

3.3 Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном.

Практика: отработка техники передач в парах.

3.4 Техника бросков и передач в движении.

Практика: отработка техники бросков и передач в движении.

3.5 Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков.

Практика: отработка комбинаций при выполнении штрафных бросков.

4. Специальная физическая подготовка

4.1 Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита.

Теория: техника борьбы за мяч.

Практика: отработка техники борьбы за мяч, отскочивший от щита.

4.2 Броски в движении.

Практика: отработка бросков в движении

5. Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры

5.1 Техника ведения на максимальной скорости.

Практика: Отработка тактики и техники игры при помощи двусторонней игры.

5.2 Техника ведения на максимальной скорости.

Практика: Отработка тактики и техники игры при помощи двусторонней игры.

5.3 Закрепление пройденного материала.

Теория: повторение правил игры

Практика: отработка техники игры в баскетбол.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

5.1. Календарный учебный график на 2025-2026 гг.

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	34
2	Количество учебных дней	170
3	Количество часов в неделю	2
4	Количество часов	68
5	Недель в I полугодии	16
6	Недель во II полугодии	18
7	Начало занятий	1 сентября
8	Каникулы	с 24 октября по 4 ноября 2026 г (11 дней) с 31 декабря 2026 по 11 января 2027 года (12 дней) с 27 марта по 4 апреля 2027 года (9 дней)

		с 27 мая по 31 августа 2027 года
9	Выходные дни	31 декабря – 10 января
10	Окончание учебного года	26 мая

5.2 Условия реализации программы.

Материально-техническое оснащение.

Методическое обеспечение.

На занятиях используются: газета «Советский спорт», журнал Физкультура и спорт», видеодиски с лучшими баскетбольными матчами.

Материально-техническое обеспечение.

Для реализации программы необходимо: баскетбольные кольца, мячи баскетбольные, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные, аптечка, свисток.

5.3 Кадровое обеспечение.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» может реализовываться педагогами физкультуры.

5.4 Методические материалы.

№ п/п	Название раздела	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1.	Теоретические сведения.	Баскетбольные кольца, мячи баскетбольные, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные	Фронтальный, индивидуальный, фронтально-групповой.	Учебная игра, соревнования.
2.	Обучение технике и тактике игры в баскетбол	Баскетбольные кольца, мячи баскетбольные, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные	Фронтальный, индивидуальный, фронтально-групповой.	Учебная игра, соревнования.
3.	Общефизическая подготовка	Баскетбольные кольца, мячи	Фронтальный, индивидуальный,	Учебная игра, соревнования.

		баскетбольные, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные	фронтально- групповой.	
4.	Специальная физическая подготовка	Баскетбольные кольца, мячи баскетбольные, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные	Фронтальный, индивидуальный, фронтально- групповой.	Учебная игра, соревнования.
5.	Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры	Баскетбольные кольца, мячи баскетбольные, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные	Фронтальный, индивидуальный, фронтально- групповой.	Учебная игра, соревнования.

5.5 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Текущий контроль: наблюдение, тестирование, учебная игра.

Итоговый контроль: учебная игра, соревнования.

Контрольные испытания:

1. Бег 30 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

3. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. Кросс. Бег выполняется в группе без учета времени.

5. Бег 30 м (5х6м). На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

6. Испытания на точность передачи в паре. Каждый учащийся выполняет по 10 передач учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Контрольные нормативы для учащихся

№ п/п	Контрольные упражнения	девочки			мальчики		
1	Бег 30м с высокого старта (с)	6,0	6,2	6,5	5,7	5,9	6,1
2	Поднятие туловища из положения лежа за 30 с	18	13	8	22	17	13
3	Прыжок в длину с места (см)	185	165	150	190	175	160
4	Кросс без учета времени	500 м			1000м		
5	Бег 30м (6х5) (с)	11.8	12,1	12,4	11,5	11,8	12.0

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897) (в ред. от 21.12.2020)
3. Паспорт национального проекта «Образование» (утверждён президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16)
4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утверждена Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (в ред. от 22.02.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»
5. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)» (в ред. от 16.06.2019). Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н, с изменениями, внесёнными приказом Министерства труда и соцзащиты РФ от 25 декабря 2014 г. № 1115н и от 5 августа 2016 г. № 422н
6. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
8. Распоряжение Минпросвещения России от 01.03.2019 № Р-20 «Об утверждении методических рекомендаций по созданию мест, в том числе

рекомендации к обновлению материально-технической базы, с целью реализации основных и дополнительных образовательных программ цифрового, естественно-научного, технического и гуманитарного профилей в образовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах».

9. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

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

Литература, использованная при составлении программы

11. «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.

12. журналы «Физкультура в школе».

13. «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.

14. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.

15. Примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.

16. Программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.

17. «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

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