Муниципальный округ Первоуральск
Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10
с углубленным изучением отдельных предметов»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей физической культуры
протокол от «27» августа 2026г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №10
С.В. Пророк
Приказ № 355-О
от «31» августа 2026г.

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
секции «Баскетбол»

срок реализации программы 1 год

Возрастная группа 13 – 15 лет
Руководитель: И.С. Грошев

Первоуральск 2026год

Содержание

1. Пояснительная записка…… 3
2. Учебный план занятий……. 8
3. Содержание учебного плана……... 8
4. Календарный учебный график…… 10
5. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы……. 13
6. Список литературы…….. 13
7. Приложения…… 14

Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу её составляет организация работы факультативов по физической культуре, школьных спортивных кружков, спортивных секций.

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направленно не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры, в том числе баскетбол.

Рабочая программа по баскетболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения, разработана на основе «Комплексной программы» физического воспитания 1 -11 классов под редакцией доктора педагогических наук В.И.Лях, кандидата педагогических наук А.А.Зданевич.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Баскетбол».

Актуальность

В процессе изучения данной программы учащиеся смогут восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Направленность программы развивающая, ориентирована на создание у школьников представления о данной спортивной игре, направленной на развитие физических качеств и укрепления здоровья.

Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания подростков. Всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать эту игру не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания подрастающего поколения в различные возрастные периоды.

Баскетбол – одна из популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля и передачи мяча, финты и др. Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, ловкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы организма. Такие разнообразные движения способствуют

улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Педагогическая целесообразность Занятия с детьми содействуют формированию растущего организма, гармоническому развитию, повышению двигательной активности, сохранению и укреплению здоровья.

Цель: формирование физической культуры занимающихся, создание комплекса условий для укрепления здоровья учащихся, повышения уровня физической подготовленности, развития активной, нравственно и духовно развитой личности.

Задачи:

Обучающие:

1.овладеть основными приёмами техники и тактики игры в баскетбол;

2.совершенствовать тактические и технические умения и навыки игры в баскетбол;

3.формировать систему знаний по физической культуре и спорту.

Развивающие:

1.развивать двигательные способности обучающихся;

2.совершенствовать функциональных возможностей организма занимающихся посредством спортивно-рекреационного направления подготовки.

Воспитательные:

1.формировать осознанную потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, здоровом образе жизни, содействовать становлению активной жизненной позиции занимающихся;

2.формировать позитивную психологию общения, творческого сотрудничества и коллективного взаимодействия, адекватную самооценку личности.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – обучающиеся 13-15 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы:

Программа рассчитана на один год обучения, с двухразовыми занятиями в неделю, продолжительностью 40 минут – 68 часов.

Формы и режим занятий:

Содержание программы делится по видам подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико – техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает в себя вопросы истории баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, гигиенические требования.

Физическая подготовка делится на упражнения общей и специальной подготовки, включает упражнения, которые способствуют формированию

общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят ловля и передачи мяча, ведение, броски по кольцу.

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

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе факультативных занятий по волейболу представлено в примерном учебном плане (в таблице №1).

Изучаемый материал предмета соответствует основам теории и методики физического воспитания. Материал занятий составляется с учётом принципов обучения и воспитания.

Для реализации педагогического процесса планируется и организуется деятельность педагога с использованием следующих **методов обучения**:

- Методы организации и самоорганизации учебно-познавательной деятельности (словесные, наглядные, практические);
- Методы стимулирования и мотивации учения (похвала, поощрение, благодарность, награждение);
- Методы контроля и самоконтроля эффективности обучения (выполнение контрольных нормативов, тестов).

Практические методы базируются на активной двигательной деятельности занимающихся – многократное повторение упражнения, разучивание техники в целом и по частям, подводящие упражнения, игровой метод, соревновательный.

С целью достижения конкретного результата соревновательный метод может осуществляться в усложненных или облегченных условиях. Наиболее часто используются методические приемы: уменьшение количества игроков, уменьшение или увеличение площади взаимодействия занимающихся, наложение ограничений на выполнение игровых действий (игра без ведения мяча, завершение атак указанным способом или с определенной дистанции).

На занятиях используются следующие **методы организации** занимающихся: фронтальный, поточный, проходной, групповой, метод круговой тренировки, метод индивидуальных заданий.

Взаимосвязь программы с содержанием основного образования способствует повышению уровня обученности школьников по предмету физическая культура.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

Личностные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

- потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, готовность и способность обучающихся к саморазвитию;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- навыки сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, бесконфликтное поведение;

- толерантность (разновозрастное сотрудничество на основе общего коллективного творчества).

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

У обучающихся сформированы действия:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;

- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

- анализировать причины успеха/неуспеха;

- понимать и применять полученную информацию при решении игровых ситуаций;

Коммуникативные УУД

У обучающихся сформированы действия:

- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;

- работать в команде;

- формулировать свои затруднения.

- слышать товарища по команде;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- умению выражать разнообразные эмоциональные состояния (грусть, радость, злость, удивление, восхищение).

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

- Технику безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовку места занятий. Терминологию баскетбола. Правила и организацию проведения соревнований по баскетболу.

- Организацию и проведение подвижных игр и игровых заданий.

- Основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях и правила его предупреждения.

- Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.

Обучающиеся будут уметь**:**

- играть в баскетбол по упрощенным правилам, играть в стритбол,

- правильно выполнять ведение, передачи в движении и применять их в игре; правильно выполнять бросок одной рукой после ведения (2 шага) без

пробежки, штрафной бросок; правильно выполнять перехват, не касаясь руками игрока;

- правильно выполнять личную защиту, применять тактические действия в игре.

Способы определения результативности и формы подведения итогов реализации программы:

Основными видами контроля деятельности занимающихся, являются:

- контрольные тесты по физической и технической подготовленности (см. приложение №1);
- оценивание техники владения мячом, техники выполнения приемов на занятиях;
- тактических действия в нападении и защите в ходе игровой и соревновательной деятельности.

Результат образования можно отследить на школьных и городских соревнованиях.

Учебный план занятий

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1.	**Общефизическая подготовка**	9	1	8	Контрольные тесты
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	4	-	4	
1. 2.	Спортивные и подвижные игры	4	1	4	
1. 3	Сдача контрольных нормативов	1	-	1	
2.	**Специальная физическая подготовка**	12	1	11	Контрольные тесты, нормативы, Наблюдение в процессе тренировок, игровой деятельности
2. 1.	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств баскетболиста	2	-	2	
2. 2.	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста	2	-	2	
2. 3	Упражнения направленные на развитие прыгучести	2	-	2	
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	2	-	2	
2. 5.	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста	2	-	2	
2. 6.	Сдача контрольных нормативов	2	1	1	
3.	**Техническая подготовка**	28	4	24	Наблюдение в процессе тренировок, игровой деятельности
3. 1.	«Школа мяча»	4	1	3	
3. 2.	Стойки, перемещения, остановки	6	1	5	
3. 3.	Ловля и передачи мяча	6	-	6	
3. 4.	Ведение мяча	6	1	5	
3. 5.	Броски мяча	6	1	5	
4.	**Тактическая подготовка**	16	4	12	Соревнования, игра
4. 1.	Действия игрока в защите	6	2	4	
4. 2.	Действия игрока в нападении	6	1	5	
4. 3.	Командные действия в защите и нападении	4	1	3	
5.	**Теоретическая подготовка, Т/Б**	3	3	-	Опрос, собеседование
	Итого:	**68**	**13**	**55**	

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая, тактическая и психологическая подготовка баскетболиста.
5. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
6. Правила судейства по баскетболу, стритболу.

7. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
8. Гигиенические требования.

2. Физическая подготовка

1).Общая физическая подготовка

1.1Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнёром, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками).

1.2Подвижные игры.

1.3Эстафеты.

1.4Бег

1.5Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты, перевороты).

2).Специальная физическая подготовка.

1.6Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

1.7Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

1.8 Упражнения для развития скоростно – силовых качеств баскетболиста.

1.9 Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

3. Техническая подготовка

Обучение и совершенствование техники выполнения приемов игры в баскетбол:

Упражнения без мяча (отработка перемещений, остановок, поворотов, финтов), упражнения с мячом (ловля и передачи мяча различными способами, ведение мяча на месте и в движении правой, левой рукой, броски мяча в корзину разными способами, выбивание, вырывание мяча.

4. Тактическая подготовка

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

5. Контрольные испытания

Тестирование уровня физической подготовленности:

- челночный бег 3х10м;
- отжимания;

Тестирование уровня специальной подготовленности:

- ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м); отрезок 15 м туда и обратно (сек.)
- бросок в кольцо после ведения (из 15 попыток);
- передачи мяча в стену с 3м и ловля после отскока за 30 сек. (кол – во раз).

Тестирование уровня физической подготовленности учащихся проводится в начале и в конце учебного года с их последующим анализом.

Календарный учебный график

№ занятия	Содержание материала	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Т.Б. Перемещения и стойка баскетболиста.	1		
2	ОФП. Перемещения и стойки. Ловля и передачи мяча. Ведение мяча.	1		
3	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски по кольцу	1		
4	ОФП. Ведение мяча с поворотом. Броски по кольцу	1		
5	Отработка ловли и передачи мяча.	1		
6	СФП. Передачи мяча в тройках.	1		
7	Ведение мяча с изменением направления.	2		
8	Передачи мяча с отскоком от пола на месте	1		
9	ОФП. Передачи мяча с отскоком от пола на месте.	2		
10	Остановка в два шага, прыжком. Передачи мяча с отскоком от пола в движении.	1		
11	Броски по кольцу двумя руками от груди после ведения.	2		
12	СФП. Передачи мяча в парах	1		
13	Броски по кольцу	1		
14	ОФП. Отработка стоек баскетболиста, ведения правой, левой рукой	1		
15	СФП. Стритбол	2		
16	Развитие быстроты. Вырывание, выбивание мяча.	1		
17	Броски в кольцо после двух шагов.	1		
18	Ведение мяча с изменением направления, скорости.	1		
19	ОФП. Вырывание, выбивание мяча.	2		
20	Ведение мяча с изменением направления, скорости.	1		
21	Сбрасывания из-за боковой линии. Стритбол.	2		
22	СФП. Броски в движении.	1		
23	Финт на бросок. Отработка бросков со средней дистанции.	1		
24	Ведение с изменением высоты отскока.	2		
25	Отработка изученных элементов.	1		
26	Ведение с изменением высоты отскока.	2		
27	Передачи одной рукой с отскоком от пола. Подвижные игры.	1		
28	Игра. Отработка передач.	2		
29	СФП. Ведение поочередно правой, левой рукой. Ловля	1		

	высоколетящего мяча.			
30	ОФП. Штрафные броски.	2		
31	СФП. Броски со средней дистанции. Перехват мяча.	1		
32	СФП. Броски с дальней дистанции.	2		
33	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	1		
34	Борьба за мяч после отскока от щита.	2		
35	ОФП. Защитные действия при опеке игрока с мячом.	1		
36	СФП. Борьба за мяч после отскока от щита.	2		
37	СФП. Броски мяча в прыжке одной рукой с места. Командные действия в защите.	1		
38	ОФП. Отработка ловли и передачи мяча разными способами. Быстрый прорыв.	1		
39	СФП. Быстрый прорыв. Штрафные броски.	2		
40	СФП. Командные действия в нападении. Выбивание мяча, противодействию броску с места.	1		
41	Товарищеская игра. Отработка взаимодействия в нападении. «Школа мяча».	1		
42	Отработка рывков, передач в движении, в т.ч. с сопротивлением.	1		
43	Борьба за отскок, взаимодействия в нападении 2х1. Личная защита, заслон.	1		
44	Взаимодействия в нападении 2х1. Выполнение тактических действий в игре.	1		
45	Личная защита, заслон. Отработка передач в движении.	1		
46	Совершенствование ведения, передач в парах, тройках.	1		
47	ОФП. Ловля высоколетящих мячей, после отскока от щита.	1		
48	СФП. Отработка бросков с дальней дистанции, штрафных.	1		
49	Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Личная защита, заслон.	1		
50	Отработка бросков с разной дистанции.	1		
51	Отработка бросков со своих мест, передач в движении.	1		
52	Зонная защита. Тестирование.	1		
53	Тестирование. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении.	1		
54	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1		
	Итого:	68 ч.		

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Для проведения занятий в спортивной секции «Баскетбол» используется:

- Теоретический и дидактический материал (техника безопасности, комплексы упражнений: «школа мяча», комплексы для развития силы, скоростно-силовой подготовки, прыжковой подготовки, круговой тренировки; правила проведения соревнований по баскетболу, стритболу). Тесты по физической подготовке.
- Спортивные залы и площадки:

зал игровой подготовки;

- Спортивный инвентарь:

Мячи баскетбольные, волейбольные, набивные, гимнастические скакалки, гимнастические маты, шведская стенка, гантели, свисток, секундомер, обручи, щиты баскетбольные.

Список литературы

1. Березин А.В. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя – М.: «Просвещение», 2008. - 128с.
2. «Комплексная программа» физического воспитания 1 -11 классов под редакцией доктора педагогических наук В.И.Лях, кандидата педагогических наук А.А.Зданевич, 2016г.
3. Лях В.И. Физическая культура. М.: «Просвещение», 2020.
4. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений: Практическое пособие – М.: Изд. ВЛАДОС-ПРЕСС, 2007. – 240с.
5. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения: Учебное пособие – М.: ИЦ «Академия», 2011. – 336с.
6. Талага Е. «Энциклопедия физических упражнений»: Учебное пособие - М.Изд. «Физкультура и спорт», 2011г.

Приложение 1

Таблица контрольных испытаний обучающихся секции «Баскетбол», 13-15 лет

№ п/п	ФИО	Контрольные тесты				
		Челноч. бег 3х10 (сек)	Отжимания (кол.раз)	Ведение мяча с обводкой стоек (сек.)	Бросок в кольцо после ведения (кол. раз)	Передачи мяча в стену с 3м (кол.раз)
1						
2						
3						
4						
…						

Приложение 2

Контрольные тесты

№ п/п	Тесты	Класс	уровень					
			высокий		средний		низкий	
			м	д	м	д	м	д
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно (сек.)	5	10.0	11.0	10.5	11.5	11.0	12.0
		6	8.8	9.8	9.0	10.0	9.3	10.3
		9	8.4	9.4	8.7	9.6	9.0	10.0
		10 -11	8.0	9.0	8.4	9.2	8.8	9.6
2.	Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек.)	5	8.6	9.0	8.9	9.2	9.2	9.4
		6	8.3	8.6	8.5	8.8	8.8	9.0
		9	8.0	8.4	8.3	8.6	8.6	9.0
		10 -11	7.8	8.0	8.0	8.3	8.3	8.6
3.	Бросок в кольцо после ведения (из 15 попыток)	5	6	5	5	4	4	3
		6	6	6	5	5	3	3
		9	9	8	7	6	5	4
		10-11	12	10	10	8	8	6
4.	Передачи мяча в стену с 3м и ловля после отскока за 30 сек. (кол – во раз)	5	19	18	18	17	17	16
		6	20	19	19	18	18	17
		9	25	20	20	18	18	17
		10-11	30	25	25	20	20	18
5.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	5	5	4	4	3	3
		6	5	5	4	4	3	3
		9	6	6	5	5	4	4
		10-11	7	6	5	5	4	4