Муниципальное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
«Образовательный комплекс №29 «ЯрКАМПУС»
Центр образования - школа №75 имени Игоря Серова

Рассмотрена:
Заседание МО
Протокол №4 от 26.08.2026 г.
Руководитель _____ С.В. Толоконина

Утверждаю:
Директор _____ Е.Б. Толстякова
Приказ № 01-04/215-01 от 31.08.2026 г.
Принята на заседании Пед. совета
Протокол № 9 от 28.08.2026

Физкультурно-спортивная направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:
Бездетко Дмитрий Сергеевич
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка …….. 3
2. Учебно-тематический план ……....5
3. Содержание программы ……..... 6
4. Обеспечение программы ……... 11
5. Контрольно-измерительные материалы……... 12
Список информационных источников…….…… 12

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков учащиеся имели возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа “Баскетбол” разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 года №304-ФЗ «О внесение изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», с изменениями и дополнениями от 11.06.2022 года № 154-ФЗ);
2. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28;
3. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р;
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
6. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», представленные в Письме Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242.

Актуальность программы состоит в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, укреплении физического и психического здоровья детей посредством занятий баскетболом.

Программа имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Уровень реализации программы - *базовый.* Предполагается развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программа является *модифицированной* и разработана с учетом Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по баскетболу (утверждена приказом Минспорта России от 22 ноября 2023 года №857).

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством занятий баскетболом.

Задачи:

1. Образовательные:

- познакомить учащихся с видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках

физкультуры.

2. Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширять спортивный кругозор учащихся.

3. *Воспитательные:*

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи;
- формировать устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников;
- воспитывать личные качества (воля, целеустремленность, умение работать в команде, выносливость, коммуникативные навыки).

Программа предназначена для детей 12-17 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Срок реализации данной программы – 1 год, 144 часа за курс обучения.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Основная форма организации занятий – групповая, 10-15 человек в группе. Группы могут быть одновозрастные и разновозрастные.

Форма обучения – *очная.*

Ожидаемые результаты

обучающиеся должны знать:

- историю развития вида спорта «баскетбол» в городе, стране;
- правила игры в баскетбол;
- тактические приемы в баскетболе;
- правила здорового образа жизни.

обучающиеся должны уметь:

- владеть основными техническими приемами баскетболиста;
- проводить судейство матча;
- проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Введение в программу	2	2	
2	Общие основы баскетбола	10	10	
3	Общая физическая подготовка	20	2	18
4	Специальная физическая подготовка	20	2	18
5	Техническая подготовка	20	2	18
6	Тактическая подготовка	20	2	18
7	Игровая подготовка	34	2	32
8	Контрольные и календарные игры	16		16
9	Итоговое занятие	2		2
	Итого:	**144**	**22**	**122**

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала уч. года	Дата окончания уч. года	Количество уч. недель	Количество часов в год	Режим занятий
1	01.09	31.05	36	144	2 раза в неделю по 2 академических часа

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Общие основы баскетбола *– 10* часов
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

2. Общая физическая подготовка – 20 часов
- Строевые упражнения.
- Упражнения для рук плечевого пояса.
- Упражнения для ног.
- Упражнения для шеи и туловища.
- Упражнения для всех групп мышц.
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место».
«Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей».
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения для развития ловкости.
-Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития прыгучести.

3. Специальная физическая подготовка – 20 часов
- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
-Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
-Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

4. Техническая подготовка – 20 часов
- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.

- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

5. Тактическая подготовка – 20 часов

Нападение:
- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита:
- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

6. Игровая подготовка – 34 часа
- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Соревновательная деятельность в соответствии с правилами мини-баскетбола.

7. *Контрольные и календарные игры* – 16 часов
- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

8. Итоговое занятие – 2 часа

Подведение итогов года. Тестирование. Рефлексия.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Дата	Название темы	Тип подготовки	Количество часов
1		Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности.	Теоретическая	2
2		История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	Теоретическая Техническая	2
3		Техника передвижения приставными шагами.	Техническая	2
4		Передача мяча двумя руками от груди.	Техническая	2

5		Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	Теоретическая Тактическая	2
6		Техника передвижения при нападении	Техническая	2
7		Техника передвижения при нападении	Техническая	2
8		Способы ловли мяча.	Техническая	2
9		Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Теоретическая Техническая	2
10		Бросок мяча двумя руками от груди.	Техническая	2
11		Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Тактическая	2
12		Техника ведения мяча.	Техническая	2
13		Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техническая	2
14		Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Тактическая	2
15		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Тактическая	2
16		Ловля двумя руками «низкого мяча».	Техническая	2
17		Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техническая	2
18		Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	Теоретическая Интегрированная	2
19		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техническая	2
20		Контрольные испытания	Контрольная	2
21		Командные действия в нападении.	Тактическая	2
22		Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Техническая	2
23		Многократное выполнение технических приемов.	Интегрированная	2
24		Учебная игра.	Интегрированная	2
25		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Тактическая	2
26		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техническая	2
27		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техническая	2
28		Командные действия в нападении.	Тактическая	2
29		Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Тактическая	2

30		Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Тактическая	2
31		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Тактическая	2
32		Индивидуальные действия при нападении.	Тактическая	2
33		Индивидуальные действия при нападении.	Тактическая	2
34		Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техническая	2
35		Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Тактическая	2
36		Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	Теоретическая Интегрированная	2
37		Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Тактическая	2
38		Совершенствование техники передачи мяча.	Техническая	2
39		Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	Теоретическая Техническая	2 2
40		Совершенствование техники передачи мяча.	Техническая	2
41		Тактика защиты.	Тактическая	2
42		Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	Техническая	2
43		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техническая	2
44		Действия одного защитника против двух нападающих.	Тактическая	2
45		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегрированная	2
46		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегрированная	2
47		Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	Техническая	2
48		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Тактическая	2
49		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техническая	2
50		Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Тактическая	2
51		Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Тактическая	2
52		Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	Тактическая	2

53		Защитные стойки. Защитные передвижения.	Техническая	2
54		Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Тактическая	2
55		Учебная игра.	Интегрированная	2
56		Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Тактическая	2
57		Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теоретическая Интегрированная	2
58		Организация командных действий.	Тактическая	2
59		Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегрированная	2
60		Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	Техническая	2
61		Техника овладения мячом.	Техническая	2
62		Техника броска мяча одной рукой от плеча.	Техническая	2
63		Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техническая	2
64		Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Тактическая	2
65		Учебная игра.	Интегрированная	4
66		Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегрированная	2
67		Учебная игра.	Интегрированная	4
68		Учебная игра.	Интегрированная	4
69		Итоговое занятие		2
	Итого			**144 часа**

4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

Формы организации обучения:
- командная;
- малыми группами;
- индивидуальная.

Формы проведения занятий:
- тренировочные занятия;
- беседы;
- соревнования;
- тестирование;
- спортивные конкурсы, праздники;
- просмотры соревнований.

Дидактические материалы:
- картотека упражнений по баскетболу;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе;
- правила игры в баскетбол;
- правила судейства в баскетболе;
- регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней;
- положение о соревнованиях по баскетболу.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- щиты с кольцами (2 комплекта);
- мячи баскетбольные: № 5 – 15 шт., № 6 – 15 шт., № 7 – 15 шт.;
- насос ручной, иглы;
- стойки для обводки (8 шт.);
- гимнастические скамейки (4 шт.);
- мячи набивные весом 3 кг и 5 кг (10 шт.).
- гимнастические маты;
- гимнастические скакалки;
- гантели;
- журналы и справочники;
- ноутбук, видеоаппаратура.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

5. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Способы проверки освоения образовательной программы:
- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы:
- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского уровня;
- контрольные тесты и упражнения 2 – 3 раза в год (сентябрь-октябрь, декабрь-январь, апрель-май).
- контрольные игры (проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Формы и способы фиксации результатов: дневник достижений учащихся.

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Нормативно – правовые материалы

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р.
2. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», представленные в Письме Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242.
3. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28.
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р.
6. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 года №304-ФЗ «О внесение изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», с изменениями и дополнениями от 11.06.2022 года № 154-ФЗ).

Список литературы для педагога

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000 г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973.

7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002.
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Список литературы для обучающихся

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.