

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Марьинская основная общеобразовательная школа  
Торжокского района Тверской области**

**Согласовано**

На заседании педагогического  
совета

Протокол № 1

от « 28 » 08 2025 г

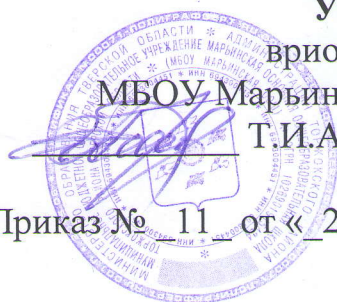
**Утверждаю**

Директор

МБОУ Марьинской ООШ

Т.И.Ахмеджанова

Приказ № 11 от « 28 » 08 2025г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**физкультурно – спортивной направленности  
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень освоения: базовый

Авторы-составители:

Суслов А.В. учитель физкультуры

с.Марьино, 2025

## Содержание

<u>Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы».....</u>	<u>3</u>
<u>Пояснительная записка.....</u>	<u>3</u>
<u>Цель и задачи программы.....</u>	<u>5</u>
<u>Содержание программы.....</u>	<u>6</u>
<u>Планируемые результаты.....</u>	<u>10</u>
<u>Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».....</u>	<u>10</u>
<u>2.1. Календарный учебный график.....</u>	<u>10</u>
<u>2.2 Учебный план.....</u>	<u>11</u>
<u>Условия реализации программы.....</u>	<u>11</u>
<u>Формы аттестации.....</u>	<u>11</u>
<u>Оценочные материалы.....</u>	<u>12</u>
<u>Методические материалы.....</u>	<u>14</u>
<u>Список литературы.....</u>	<u>16</u>

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **Пояснительная записка**

#### **Нормативно-правовые основания разработки Программы**

Программа дополнительного образования «Зелёная экономика» (далее — Программа) разработана в соответствии с требованиями

1. Федерального Закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

#### **Актуальность программы**

Учебно-воспитательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости обучающихся, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» заключается в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

По уровню освоения дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

**Объем программы – 68 часов.**

#### **Методы обучения:**

- Словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.
- Практические: метод упражнений; игровой метод; соревновательный метод, метод круговой тренировки.

**Тип занятий:** Индивидуальный, групповой, поточный

**Формы проведения занятий:** беседа, наблюдение, практическое

занятие, занятие-игра.

Задания по программе построены с учётом интересов, возможностей и предпочтений обучающихся.

### **Срок освоения программы**

Программный материал рассчитан на 1 год обучения.

На реализацию программы отводится 68 часов.

Возраст обучающихся: 11-16 лет (5-9 классы).

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 спаренных занятия во второй половине дня в разновозрастной группе. Продолжительность занятия 40 минут.

Максимальное количество учащихся в группе 15 человека.

В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с 1 сентября текущего года при наличии заявления от законных представителей о согласии и отсутствии медицинских противопоказаний.

## **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

### **Задачи программы:**

#### *1. Образовательные:*

- знакомство обучающихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углубление и дополнение знания, умения и навыки, получаемые учащимися на занятиях физкультуры.

#### *2. Развивающие:*

- укрепление опорно-двигательного аппарата учащихся;
- содействие разностороннему физическому развитию учащихся, укреплению здоровья, закаливанию организма;
- развитие специальных двигательных навыков и психологических качества обучающихся;
- расширение спортивного кругозора детей.

#### *3. Воспитательные:*

- формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитание культуры поведения;
- привитие любви и устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропаганда здорового образа жизни учащихся;
- привлечение семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

## Содержание программы

### Тематический план реализации программы с указанием содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№ урока	Общее количество часов	Часы теоретической подготовки	Часы практической подготовки	Содержание программы
1	1	1		Правила ТБ, ППД, история баскетбола
2-6	5	1	4	Теория – правила баскетбола. ОФП: беговые упражнения. Бег. Бег с ускорениями, противоходом, спиной вперед. Общеразвивающие упражнения на гибкость. СПФ: упражнения в парах с передачами и бросками.
7-10	4		4	ОФП и СПФ: беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения на координацию движений. Стойка баскетболиста, передвижения приставными шагами.
11	1		1	Учебная игра.
12-17	6		6	ОФП: бег, ускорения из различного исходного положения. Бег с остановкой по сигналу, остановки и повороты. Общеразвивающие упражнения с мячами. Эстафеты с элементами баскетбола. СФП: передвижение приставными шагами, в защитной стойке, спиной вперед.

18-22	5		5	ОФП: бег, бег с ускорением. Передвижения приставными шагами, спиной вперед, в защитной стойке. Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения с мячами. СФП: упражнения в парах с ведением, передачами и бросками.
23	1		1	Учебная игра.
24-26	3		3	ОФП: общеразвивающие упражнения. метание мяча в цель. Прыжки толчком одной и двух ног. Подвижные игры с использованием элементов баскетбола. СПФ: ловля мяча двумя руками. Броски мяча.
27	1		1	Учебная игра.
28-31	4		4	ОФП: бег, полоса препятствий. СФП: ловля и передачи мяча одной рукой. передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведение два шага.
32	1		1	Учебная игра.
33-36	4		4	ОФП: остановка двумя шагами и прыжком. СФП: ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении.

37	1		1	Учебная игра.
38-41	4		4	ОФП: беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения в парах. Бег с максимальной скоростью с остановками, сменой направления. СФП: Бросок мяча в движении.
42	1		1	Учебная игра.
43	1	1		Теория – развитие баскетбола в России.
44-46	3		3	ОФП: бег, передвижение приставными шагами, в защитной стойке. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. СФП: упражнения в парах с ведением, передачами и бросками.
47	1		1	Учебная игра.
48-52	5		5	ОФП: бег, ускорения из различного исходного положения. Бег с остановкой по сигналу, остановки и повороты. Общеразвивающие упражнения с мячами. Эстафеты с элементами баскетбола. СФП: передвижение приставными шагами, в защитной стойке, спиной вперед.
53	1		1	Учебная игра.
54-58	5		5	Тактические упражнения: защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после



				отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.
59-60	2		2	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях
61	1		1	Учебная игра.
62-65	4		4	ОФП: метание мяча в цель. Прыжки толчком одной и двух ног. Подвижные игры с использованием элементов баскетбола.
66	1		1	Учебная игра.
67-68	2		2	Тестирование. Сдача контрольных нормативов.
Итого	68	3	65	

## Планируемые результаты

К моменту завершения реализации программы обучающиеся должны

### **Образовательные:**

- основы знаний о здоровом образе жизни;
- историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране;
- правила игры в баскетбол;
- тактические приемы в баскетболе;
- владеть основными техническими приемами баскетболиста;
- проводить судейство матча;
- проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

### **Метапредметные:**

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- планировать свои действия на отдельных этапах работы над выполнением задания;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий.

### **Личностные:**

- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

## **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарный учебный график**

Начало учебных занятий

01.09.2025г

Окончание 26.05.2026 г.

Продолжительность учебного года – 34  
недель.

Количество часов в год – 68 ч.

Продолжительность и периодичность занятий: 1 раз в неделю по 2  
спаренных занятий по 40 мин.

Объем программы: 34 часов. Срок освоения программы: 34 недели.

Календарно-тематическое планирование составляется для учебной группы на учебный год и используется для заполнения журнала педагога дополнительного образования.

### **2.2 Учебный план**

		Форма
--	--	-------

Год обучения	1 год	промежуточной и итоговой аттестации
Теоретическая подготовка	3 ч.	творческая работа
Практическая работа	65 ч.	Контрольные нормативы
Количество часов в год	68 ч.	

### **Условия реализации программы**

1. Разработанность программы с учетом интереса, возрастных особенностей, а также специфики заболеваний обучающихся.

2. Создание ситуации успеха. Заинтересованность личностью педагога.

3. Удовлетворение потребности обучающихся в самоопределении, профориентации.

4. Участие обучающихся в конкурсах, соревнованиях.

Основные виды занятий тесно связаны между собой и дополняют друг друга.

Форма организации занятий – групповая.

Хорошие результаты приносят и следующие методические приёмы:

1. Индивидуальная оценка уровня освоенных навыков,

2. развития способностей путём наблюдения за ребёнком, его успехами.

3. Создание на занятии обстановки, вызывающей у неуверенных детей желание действовать и перспективы развития и роста в спорте.

4. Использование коллективной работы.

### **Материально-техническое обеспечение**

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
1	Спортивный зал	1
I. Учебно-практическое оборудование		
1.	Мячи баскетбольные	15
2.	Доска технико-тактическая	2

### **Формы аттестации**

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
<b>Входящая диагностика</b>		
В начале учебного года	Выявление степени физической подготовленности занимающихся	1. Общая физическая подготовка (таблица прилагается). 2. Специальная физическая подготовка (таблица прилагается).
<b>Промежуточная диагностика (1 полугодие)</b>		
В конце первого полугодия	Определение результатов обучения.	1. Матчевые встречи. 2. Игра 3*3 3. Общефизическая подготовка (таблица прилагается).
<b>Итоговая диагностика (2 полугодие)</b>		
В конце учебного года	Определение результатов обучения.	1. Общефизическая подготовка (таблица прилагается). 2. Специальная физическая подготовка (таблица прилагается). 3. Итоговая игра в баскетбол, оценивание правил ведения игры. Результаты ОФП и СПФ оцениваются в динамике по полученным баллам.

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов;
- контрольные игры (по разделам);

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

- контрольные тесты и упражнения. Проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

Содержание требований к уровню спортивной подготовленности учащихся составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки – физической и технической.

Результаты контрольных нормативов составляют основу для оценки качества реализации программы и уровню подготовленности учащихся.

### **Оценочные материалы**

#### Содержание контрольных нормативов

Определение физического развития производится по общепринятой

методике биометрических измерений.

1. Общая физическая подготовка.

- бег 60, 300, 600 м;
- прыжок в длину с места;
- из положения лежа на полу, сед за 1 мин.;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа

2. Специальная физическая подготовка.

- бег 20 м;
- прыжок вверх с места (по В.М. Абалакову);
- 40-секундный челночный бег,
- бросок набивного мяча двумя руками из-за головы,
- передача мяча двумя руками в круг (диаметром 1м) на стене в течение 30 секунд.

3. Техническая подготовка

- перемещения 6х5м;
- комбинированное упражнение;
- штрафные броски;
- броски с точек.

Все учащиеся сдают контрольные нормативы два раза в год. В начале учебного года и в конце. Цифровые показатели нормативов приведены в таблицах.

### ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП

№	Упражнения.	Оценка	Количество раз			
			13 лет	14 лет	15 лет	16-17 лет
1	Из положения лежа на полу, сед за 1 мин.	5	42	44	45	46
		4	35	37	37	38
		3	26	26	27	27
		2	21	22	22	23
		1	16	17	17	18
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев. )	5	23	23	23	24
		4	17	17	17	18
		3	6	6	6	8
		2	2	2	2	3
		1	0	0	0	1
3.	Прыжки в длину с места.	5	185	185	190	190
		4	165	170	175	175
		3	140	145	150	150
		2	125	130	135	135
		1	120	125	125	130
4.	Бег 60 м.	5	9,1	9,0	8,9	8,8
		4	9,6	9,5	9,4	9,3

		3	10,2	10,1	10,0	10,0
		2	10,7	10,6	10,5	10,4
		1	11,2	11,1	11,0	10,9

#### Специальная физическая и техническая подготовка

Содержание Требований	13-лет	14-лет	15-лет	16-17-лет.
Бег 20 м (сек)	4.1	4.0	4.0	3.9
Высота подскока(см)	31	34	32	38
Прыжок в длину с места(см)	174	186	187	192
Бег 40 сек (м)	174	180	180	192
Бег 60м (сек)	9.4	9.1	9.2	8.9
Бросок набивного мяча из-за головы	3,5	4.0	4,0	4,5
Передачи мяча в круг на стене	25	25	30	30
Перемещение 6х5м (сек)	10.9	10.2	10.0	9.7
Комбинированное упражнение (сек)	40.0	39.8	38.0	37.0
Штрафные броски %	36	37	38	42
Броски с точек %	34	35	36	39

#### Методические материалы

Данная программа предусматривает как вариативные формы обучения, так и различные варианты специального сопровождения обучающихся. Основные виды занятий тесно связаны между собой и дополняют друг друга.

Реализация программы предусматривает использование в образовательном процессе следующих педагогических технологий:

1. технология группового обучения;
2. технология коллективного взаимообучения;
3. технология развивающего обучения;
4. технология проблемного обучения;
5. технология коллективной спортивной деятельности;
6. здоровьесберегающая технология.

#### Алгоритм учебного занятия.

Как и многие другие виды спорта, баскетбол требует постепенного перехода от простого к сложному. Однолетний период реализации программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 10-15 человек.

### **Требования современного учебного занятия:**

1. четкая формулировка темы, цели, задачи занятия;
2. занятие должно быть проблемным и развивающим;
3. вывод делают сами обучающиеся;
4. учет уровня и возможностей обучающихся, настроения детей;
5. планирование обратной связи;
6. добрый настрой всего учебного занятия.

### **Структура занятия.**

*Построение и структура учебно-тренировочного занятия.*

Каждое учебно-тренировочное занятия разделено на четыре блока, взаимосвязанных между собой:

- вводный
- подготовительный (ОФП, СФП)
- основной (ОФП, СФП, технико-тактические действия)
- заключительный.

Во вводной часть включает создание рабочей обстановки, поставка перед занимающимися задачи, создание четкого представления о содержании основной части. Продолжительность вводной части около 5 мин.

Подготовительная часть занятия включает общую и специальную разминку. Задача общей разминки - активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Обычно для этого применяется медленный бег и гимнастические упражнения для всех основных групп мышц. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Продолжительность

подготовительной части от 10 до 15мин (зависит от подготовленности занимающихся и характера предстоящего задания).

Основная часть занятий бывает простой и сложной. Простая характеризуется однотипной деятельностью (например, кроссовый бег на 1000-1500м, двусторонняя игра в баскетбол, футбол). В сложной части применяются разнородные упражнения, требующие иногда дополнительной специальной разминки (например, при переходе от прыжков к силовым упражнениям).

Основная трудность при проведении сложной основной части занятий заключается в том, чтобы определить порядок выполнения разнородных упражнений. Рекомендуется в самом начале основной части разучивать технику физических упражнений большей координационной сложности. Тренировочные нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в следующем порядке: упражнения на быстроту движений, затем на силу и в конце занятия на выносливость. Основная часть занимает в среднем 70% времени.

В заключительной части постепенно снижается функциональная активность занимающегося и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Это достигается с помощью медленного бега, ходьбы, упражнений на расслабление.

При необходимости в заключительной части проводится анализ проделанной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки и др.



## **Список литературы**

### **Список литературы для педагога**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Все о тренировке юного баскетболиста./ Билл Гатмен, Том Финнеган; пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ, Астрель, 2007.
3. Методические основы изучения баскетбола в 5-7 классах (методические рекомендации). – Челябинск, 1991.
4. Спортивные игры: Учебное пособие для студентов пединститутов. – М.: Просвещение, 1988.
5. Юный баскетболист: Пособие для тренеров/ Под ред. Е.Р. Яхонтова. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
6. Все о спорте: Для мальчиков. – М.: «Изд-во Астрель», «Изд-во АСТ», 2000.

### **Список литературы для обучающихся и родителей**

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Современная энциклопедия для мальчиков./ Авт.-сост. Н.В. Белов. – Мн.: Современный литератор, 1999.
4. Все о спорте: Для мальчиков. – М.: «Изд-во Астрель», «Изд-во АСТ», 2000.

### **Список интернет - ресурсов**

- [Спорт.ру](#) — Здесь Вы найдете ежедневные спортивные новости и аналитические обзоры спортивных журналистов. Комментарии российских тренеров и специалистов. Сможете пообщаться на Форуме. Регистрация не нужна.

- [ФизкультУРА](#) — На сайте можно смотреть видео, читать и скачивать статьи, программы, книги о спорте, воспитании, оздоровлении, физиологии. Представлено много материала по методике и технике обучения в отдельных видах спорта. Удобный поиск материала по карте сайта. Регистрация не нужна.

- [Уроки баскетбола. Баскетбольные тренировки от «А» до «Я»](#) — На сайте представлены уроки баскетбола от специалистов отечественной и заокеанской школ баскетбола.

- «[Slamdunk.ru](http://Slamdunk.ru)» — баскетбольный портал — Новости, справочные материалы, тексты книг и пр. по баскетболу и стритболу. Календарь и результаты российских и международных матчей. Фото- и видеогалереи баскетболистов. Форум и блоги.

- [Все о баскетболе](http://Все о баскетболе) — информационный сайт об игре в баскетбол

- [pro-basketball.ru](http://pro-basketball.ru) — Здесь вы найдете полный разбор всех деталей игры, изучите те вопросы обучения и совершенствования, которые теорией признаны бесспорными и хорошо разработаны в различных учебных пособиях. Наибольшее внимание на блоге уделяется спорным, нерешенным проблемам и, конечно, особенностям детского баскетбола: отбору в секцию новичков, разработке учебно-тренировочного процесса, определению посильных для детей нагрузок, воспитанию юных баскетболистов в духе командной морали, дружбы и товарищества, перспективе роста мастерства занимающихся баскетболистов и т.п. На блоге Pro-Basketball.Ru разобраны общие вопросы работы детской секции, физическая, теоретическая и психологическая подготовка юных спортсменов, техника, тактика игры и соревнования детских и юношеских команд. В приложениях даны примерные уроки по разным периодам подготовки и описаны упражнения к этим урокам, дающие наибольший эффект в занятиях баскетбольной секции.

- [Sports.ru](http://Sports.ru) — спортивный портал. Ежедневные спортивные новости и аналитические обзоры спортивных журналистов. Текстовые трансляции спортивных событий; инфографика. Комментарии российских тренеров и специалистов. Форум.

- [consultant.ru](http://consultant.ru) — Законодательство в сфере физической культуры и спорта

- [Мир баскетбола](http://Мир баскетбола) — на сайте собраны не только различные игры с баскетбольным мячом, но и другая полезная информация, которая должна хотя бы побывать в голове баскетболиста: действующие БК (баскетбольные клубы) России, музыка про баскетбол, полезное видео, история баскетбола и т.д.

