

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Зайковская средняя общеобразовательная школа №1
имени Дважды Героя Советского Союза Г.А.Речкалова»

Принята
педагогическим советом
МОУ «Зайковская СОШ №1»
протокол 18 от 29.08.2025

Утверждена
приказом директора
МОУ «Зайковская СОШ №1»
от 29.08.2025 №107-од
_____Казанцева И.М.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Возраст 9-15 лет

1 год обучения

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	3
1.3 Содержание программы	4
1.4. Планируемые результаты	5
Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1. Учебно-тематический план	5
2.2. Календарный учебный график	5
2.3 Методическое обеспечение программы	6
Раздел №3. «Комплекс форм аттестации»	
3.1. Формы аттестации	6
3.2. Оценочные материалы	6
Список литературы	7
Приложение Рабочая программа курса «Баскетбол»	9

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с законодательством Российской Федерации, а также нормативными правовыми актами, регламентирующими отношения в сфере образования.

Направленность: физкультурно-спортивная

Актуальность программы связана с тем, что при неправильной организации, отсутствии должного внимания к широкому и систематическому использованию форм физического воспитания, учащиеся не успевают отдохнуть от уроков в школе, переключаясь на выполнение домашних заданий. Умственное утомление и физическая усталость отрицательно сказывается на работоспособности ребенка. С заданиями справляется с трудом, затрачивая на их выполнение значительно больше времени.

В спортивно-оздоровительных группах возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, формирование правильной осанки, что имеет большое значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Реализация данной программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

Возрастные группы обучающихся: возраст учащихся: 9-15 лет.

Сроки реализации программы

Объем курса – 68 часов.

Формы и режим занятий

Форма: очная.

Занятия проводятся по 2 часа 1 раз в неделю, перерыв между занятиями 15 минут.

Формы проведения занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и двухсторонние игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- соревнования и конкурсы;

1.2. Цели и задачи

Цели программы:

- развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- обучить диафрагмально-релаксационному дыханию;
- способствовать формированию правильной осанки;
- обучить основным приёмам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью.

Развивающие

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества;
- совершенствовать навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость); □ сформировать навыки здорового образа жизни.

Воспитательные

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

1.3 Содержание программы

Физическая культура и спорт в России.

Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Основные требования безопасности во время занятий на открытых площадках. Правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком, Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места.

Целесообразное использование технических приемов. Двухсторонняя игра.

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения программы учащиеся должны достигнуть следующего уровня:

обучающиеся должны знать и иметь представление:

об истории зарождения физической культуры и спорта;

- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений и воздействии на организм;
- о фрагментах различных видов спорта;
- об индивидуальных основах личной гигиены, профилактике нарушений осанки;
- об особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- принцип работы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, способы контроля за деятельностью этих систем;
- терминологию разучиваемых упражнений;
- общие основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур;
- причины травматизма и правила предупреждения травматизма;

обучающиеся должны уметь:

- правильно выполнять комплексы оздоровительной гимнастики на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий баскетболом.
- составлять и правильно выполнять комплексы специальных физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы;
- взаимодействовать со сверстниками и сотрудничать в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»

№ п/п	Раздел	Всего часов в неделю	В том числе, по видам учебной деятельности	
			теория	практика
1.	Физическая культура и спорт в России. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2	2	
2.	Баскетбол	66		66
	Итого			68

Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год

Освоение Программы организовано в соответствии с календарным учебным графиком МОУ «Зайковская СОШ №1» на 2025-2026 учебный год

Начало учебного года – 1 сентября 2025 г. Окончание учебного года – 26 мая 2026 г.
Продолжительность учебного года: 34 недели. Нерабочие праздничные и выходные дни:
3,4 ноября 2025г. – День народного единства;
31 декабря 1, 2,3,4, 5,6,7,8,9,10,11 января 2026 г. – Новогодние каникулы;
6 января 2026г. - Рождество Христово;
23 февраля 2026 г. – День защитника
Отечества;
8,9 марта 2026г. – Международный женский
день; 1 мая 2026 г. – Праздник Весны и Труда;
9 мая 2026г.– День Победы;

2.2. -2.4. Методическое обеспечение программы:

- оснащение спортивного зала: деревянные скамейки, маты, шведская стенка, канат для лазанья.
- спортивный инвентарь: мячи разного диаметра, веса, скакалки, гантели, конусы, кегли.

Раздел №3 Комплекс форм аттестации

3.1. Формы аттестации

Отслеживание результативности реализации программы осуществляется следующими способами:

- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков (сдача нормативов ОФП);

Используются следующие **формы занятий**:

беседы, выполнение контрольных нормативов по ОФП, соревнований, двухсторонних игр.

3.2. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Развитие двигательных способностей.

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	Выше среднего	высокий
14 лет	Д	24-30	30-35	36 и выше
	М	30-35	36-40	40 и выше
15 лет	Д	25-31	32-37	37 и выше
	М	31-36	37-41	41 и выше
16 лет	Д	26-32	32-37	37 и выше
	М	33-35	35-40	40 и выше
17 лет	Д	27-32	32-37	38 и выше
	М	32-37	37-41	42 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

возраст	девочки			мальчики		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
14 лет	3,8 и менее	4,0-4,2	4,2-4,4	3,5 и менее	4,0-4,2	4,1-4,4
15 лет	3,7 и менее	3,9-4,0	4,1-4,3	3,6 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
16 лет	3,6 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,4 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
17 лет	3,4 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,2 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Передачи и броски мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	возраст			
		14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	21	23	25	27
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	2	2	3	4
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	7	7	8	9

Список литературы:

для педагога:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Рабочая программа общеобразовательных учреждений «физическая культура» 5-11 кл.-М. Просвещение, 2012г.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2002г.
4. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2003г.
5. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
6. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2010г.
7. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2003г.
8. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов – М., ФиС, 2002г.
9. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2003г.

10. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2004г.
11. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 2004г.
12. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г.
13. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 2003г.

для учащихся:

1. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2003 г.
2. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2003г.

Приложение №1
к Дополнительной
общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Баскетбол»

Рабочая программа курса
«Баскетбол»

1. Тематическое планирование с указанием количества часов отводимых на освоение каждой темы.

№ урока	Раздел / Тема урока	Кол-во часов	
		теория	практика
1	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр, Баскетбол. История баскетбола в России. Владение мячом, элементы игры, ведение мяча на месте и в движении.	1	1
2-5	Передачи мяча в парах из-за головы. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	4
6-8	Передачи мяча от груди в парах Учебная игра по упрощенным правилам.		3
9-11	Бросок мяча двумя руками от груди, из-за головы, в движении.		3
12-14	Ведение мяча, правой рукой в движении. Учебная игра в баскетбол.		3
15-17	Ведение мяча, правой рукой в движении. Учебная игра по упрощенным правилам.		3
18	Ведение мяча, левой рукой на месте. Учебная игра по упрощенным правилам.		1
19	Ведение мяча, левой рукой на месте. Учебная игра по упрощенным правилам.		1
20-25	Развитие координации. Учебная игра по упрощенным правилам.		6
26-30	Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.		5
31	Броски набивных мячей из-за головы. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.		1
32-36	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.		5
37-39	Передачи мяча. Учебная игра.		3

40-42	Тактика игры в нападении. Учебная игра.		3
42-44	Тактика игры в защите. Учебная игра.		3
45-48	Способы передвижения по площадке.		4
49-51	Учебная игра в баскетбол.		3
52-54	Ведение мяча спиной вперед. Учебная игра.		3
55-56	Броски мяча правой, левой рукой на расстояние 10-15 метров. Учебная игра баскетбол.		2
57-58	Ведение мяча приставными шагами. Учебная игра.		2
59	Тактика игры в защите. Учебная игра.		1
60-62	Учебная игра в баскетбол		2
63-64	Тактика игры в нападении. Учебная игра баскетбол.		2
65-68	Тактика игры в обороне. Учебная игра баскетбол. Соревнования. ОФП сдача нормативов		4
		2	66
Итого:			68

Содержание программы

Теория -2 часа. Физическая культура и спорт в России.

Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Основные требования безопасности во время занятий на открытых площадках. Правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Практика- 66 часов. Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком, Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места.

Целесообразное использование технических приемов. Двухсторонняя игра.