

Министерство образования Свердловской области
Управление образования Березовского муниципального округа
Березовское муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение «Средняя общеобразовательная школа №23»

Обсуждено и принято педагогическим советом БМАОУ СОШ №23 протокол от «28» 08 2025 г. № 1	Утверждаю Директор БМАОУ СОШ №23 _____ Н. А. Якорнова Приказ от «28» августа 2025 г. № 284
------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Сибиряков Юрий Владимирович,
Учитель физической культуры

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» (далее – программа) разработана для общеобразовательной организации в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»,
- приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. № 761н г. Москва «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»,
- приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»,
- уставом и локальными нормативными, распорядительными актами БМАОУ СОШ № 23.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Эффект: участие в соревнованиях школьного и городского уровня, судейство школьных соревнований.

3. СОДЕРЖАНИЕ

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Основы знаний

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу
Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов
Тактические действия в баскетболе
Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

Передвижения и остановки без мяча

Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево
Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений
Остановки: двумя шагами, прыжком
Прыжки, повороты вперед, назад
Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

Ловля мяча

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;
- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

Передачи мяча

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении
Передача мяча одной рукой от плеча
Передача мяча двумя руками сверху

Ведение мяча

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)
Ведение мяча с изменением скорости передвижения
Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)
Ведение мяча в движении с переводом на другую руку
Ведение мяча с изменением направления движения
Ведение мяча с обводкой препятствий

Броски мяча

Бросок мяча двумя руками от груди с места
Бросок мяча одной рукой от плеча с места
Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения
Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке
Штрафной бросок

Отбор мяча

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении
Вырывание мяча из рук соперника
Накрывание мяча при броске

Отвлекающие приемы (финты)

Финты без мяча

Финты с мячом

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

Тактика игры

Индивидуальные действия в нападении и защите

Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)

Двусторонняя учебная игра

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры, развивающие физические способности

Физическая подготовка

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

Судейская практика

Судейство игры в баскетбол

3. Тематический план

№	Наименование разделов, тем	Всего часов	Количество часов									
			5кл(34ч)		5кл(34ч)		7кл(34ч)		8кл(34ч)		9кл(34ч)	
			Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика
		170ч										
1	Основы знаний		В процессе учебно-тренировочных занятий									
2	Передвижения и остановки без мяча	15		6		3		2		2		2
3	Ловля мяча	12		4		3		3		1		1
4	Передача мяча	12		4		3		3		1		1

5	Ведение мяча	32	9	7	6	6	4
6	Броски мяча	28	5	6	6	6	6
7	Отбор мяча	10	-	2	2	3	3
8	Отвлекающие приемы (финты)	9	-	2	2	3	2
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	8	4	2	2	-	-
10	Тактика игры	39	3	6	8	10	12
11.	Подвижные игры и эстафеты	-	В процессе учебно-тренировочных занятий				
12.	Физическая подготовка	-	В процессе учебно-тренировочных занятий				
13.	Судейская практика	5	-	-	-	2	3
	Всего:	170	34	34	34	34	34

Распределение учебного материала по баскетболу по классам

№ п/п	Учебный материал	Классы				
		5	6	7	8	9
Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий)						
1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу	•	•	•	•	•
2	Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов	•	•	•	•	•
3	Тактические действия в баскетболе	•	•	•	•	•
4	Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.	•	•	•	•	•
Передвижения и остановки без мяча						
1	Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево	Р	З	З	С	С
2	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений	Р	З	З	С	С

3	Остановки: двумя шагами, прыжком	Р	З	С	+	+
4	Прыжки, повороты вперед, назад	Р	З	С	+	+
5	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	+	+	+	+	+
Ловля мяча						
	Ловля мяча <ul style="list-style-type: none"> • двумя руками на уровне груди; • двумя руками «высокого» мяча (в прыжке) 	Р	З	З	С	+
					Р	З
Передачи мяча						
1	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Р	З	З	С	С
2	Передача мяча одной рукой от плеча			Р	З	С
3	Передача мяча двумя руками сверху					Р
Ведение мяча						
1	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)	Р	З	З	С	С
2	Ведение мяча с изменением скорости передвижения		Р	З	С	С
3	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)	Р	З	З	С	С
4	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку			Р	З	З
5	Ведение мяча с изменением направления движения	Р	З	З	З	С
6	Ведение мяча с обводкой препятствий			Р	З	З
Броски мяча						
1	Бросок мяча двумя руками от груди с места	Р	З	З	З	С
2	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	Р	З	З	З	С
3	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения		Р	З	З	С

4	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке					Р
5	Штрафной бросок			Р	Р	З
Отбор мяча						
1	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении		Р	З	С	С
2	Вырывание мяча из рук соперника			Р	З	С
3	Накрывание мяча при броске				Р	З
Отвлекающие приемы (финты)						
1	Финты без мяча		Р	З	С	С
2	Финты с мячом			Р	Р	Р
Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом						
1	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо	+	+	+	+	+
2	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	+	+	+	+	+
Тактика игры						
1	Индивидуальные действия в нападении и защите		Р	Р	З	З
2	Групповые действия в нападении и защите:					
	• взаимодействие двух игроков;		Р	З	С	С
	• взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2Х1);			Р	З	С
	• взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2)				Р	З
	• взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;				Р	З
	• взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2);				Р	З
	• взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);		Р	З	З	С
	• взаимодействие в нападении с					Р

	участием трех игроков («тройка»);					
	• взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)					Р
	Двусторонняя учебная игра	+	+	+	+	+
Подвижные игры и эстафеты						
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	+	+	+
2	Игры, развивающие физические способности	+	+	+	+	+
Физическая подготовка						
	Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+
Судейская практика						
	Судейство игры в баскетбол				+	+

Условные обозначения: Р- разучивание двигательного действия; З – закрепление двигательного действия; С-совершенствование двигательного действия; «+» - указывает на использование данного материала в учебно-тренировочном занятии.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968127

Владелец Якорнова Надежда Аркадьевна

Действителен с 08.10.2025 по 08.10.2026