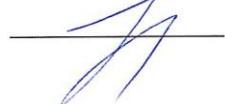
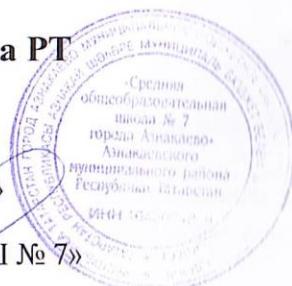


МКУ Управление образования  
МБОУ «СОШ № 7 города Азнакаево» Азнакаевского муниципального района РТ

Принято на заседании  
педагогического совета,  
протокол № 1 от « 29 » августа 2025г.  
приказ № 96 от 29 августа 2025 г.

« Утверждаю »  
Директор МБОУ «СОШ № 7»  
  
/ И.И. Нургалиева./  


**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей  
физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»**

Возраст участников: 11-17 лет

Педагог: Салифов И.М.

Срок реализации -1 год

Азнакаево 2025

## **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» разработана на основе и в соответствии с нормативно -правовыми документами развития дополнительного образования детей:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

## **Направленность программы:**

Учебная программа физкультурно-спортивной направленности предназначена для организации занятий по баскетболу в кружковой деятельности школьников.

Программа составлена согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2015г.).

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

## **Актуальность**

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

**Адресат программы:** учащиеся 11-17 лет

**Объем и срок освоения программы:** 1 раз в неделю, всего 72 часа в год

**Формы обучения:** практическая, индивидуальная, групповая, подведение итогов проводится в форме соревнований.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные *формы и методы* проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод упражнений;
- соревновательный

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

**Особенности организации:** обучающиеся разного возраста

### **Отличительные особенности программы:**

Своебразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

### **Цели и задачи**

Обучения игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной целью программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал предполагает решение следующих **основных задач**:

*Образовательные:* укрепление здоровья и повышение работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;

*Воспитательные:* воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

*Развивающие:* развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

### **Ожидаемые результаты**

#### **Требования к уровню подготовки:**

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

#### **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.

*Метапредметными результатами* программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### *Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.  
Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### *Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;  
Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### *Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

#### *Оздоровительные результаты программы:*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## **Содержание: учебный план**

### **Учебно-тематический план**

| <b>Программный материал</b>        |  | <b>Количество часов</b> |
|------------------------------------|--|-------------------------|
| <b>Теоретическая подготовка</b>    |  | В процессе занятий      |
| 1                                  | Правила техники безопасности при проведении занятий. |                         |
| 2                                  | История рождения и развития баскетбола.              |                         |
| <b>Общая физическая подготовка</b> |  | На каждом занятии       |
| 1                                  | Развитие силы  |                         |
| 2                                  | Развитие быстроты                                    |                         |
| 3                                  | Развитие выносливости                                |                         |
| 4                                  | Развитие ловкости                                    |                         |
| 5                                  | Развитие гибкости                                    |                         |
| <b>Техническая подготовка</b>      |  | <b>48</b>               |
| 1                                  | Стойки баскетболиста                                 | 4                       |
| 2                                  | Перемещения по площадке                              | 4                       |
| 3                                  | Ведение мяча   | 12                      |
| 4                                  | Передачи мяча  | 12                      |
| 6                                  | Броски мяча  | 16                      |
| <b>Тактическая подготовка</b>      |  | <b>20</b>               |
| 1                                  | Групповые действия в нападении                       | 4                       |
| 2                                  | Командные действия в нападении                       | 4                       |
| 3                                  | Групповые действия в защите                          | 4                       |
| 4                                  | Командные действия в защите                          | 4                       |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Тестирование, контрольные испытания</b> | <b>4</b>  |
| <b>Итого</b>                               | <b>68</b> |

## **Содержание программы**

### **1. «Теоретическая подготовка»**

Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.

### **2. «Общая физическая подготовка»**

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

### **3. «Техническая подготовка»**

Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

### **4. «Тактическая подготовка»**

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

### **5. Тестирование, контрольные испытания**

## **Планируемые результаты:**

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся должны усвоить и применять на практике:

- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- Историю рождения и развития баскетбола.
- Основы спортивной тренировки – методы обучения.
- Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований.

### **Технические умения:**

Ведение мяча правой и левой рукой.

Ведение с разной высотой отскока и с изменением направления.

Передачи мяча.

Ловли мяча.  
 Броски мяча.  
 Штрафной бросок.  
 Специальные упражнения и комбинации.  
 Эстафеты.

**– Тактические знания:**

Индивидуальная тактика.  
 Тактика игры в защите.  
 Тактика игры в нападении.  
 Правила игры.  
 Баскетбольная терминология.

**– Физическая подготовка:**

Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости.

**– Морально – волевая подготовка:**

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» у обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании курса обучающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.

### **Календарно-тематическое планирование**

| №<br>урока | Тематика<br>урока                    | Кол-во<br>часов | Календарные<br>сроки |      | Примечание |
|------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|------|------------|
|            |                                      |                 | план                 | факт |            |
| 1          | Знания о игре баскетбол              | 2               | 2.09                 |      |            |
| 2          | ОФП                                  | 2               | 9.09                 |      |            |
| 3          | Технические действия баскетболиста   | 2               | 16.09                |      |            |
| 4          | Технические действия баскетболиста   | 2               | 23.09                |      |            |
| 5          | Специальная физическая подготовка    | 2               | 30.09                |      |            |
| 6          | Техническая и тактическая подготовка | 2               | 7.10                 |      |            |
| 7          | Техническая и тактическая подготовка | 2               | 14.10                |      |            |

|    |   |   |       |  |  |
|----|---|---|-------|--|--|
| 8  | Техническая и тактическая подготовка        | 2 | 21.10 |  |  |
| 9  | Ведение мяча                                | 2 | 4.11  |  |  |
| 10 | Ведение мяча                                | 2 | 11.11 |  |  |
| 11 | Ведение мяча                                | 2 | 18.11 |  |  |
| 12 | Индивидуальная работа с мячом               | 2 | 25.11 |  |  |
| 13 | Технические и тактические действия          | 2 | 2.12  |  |  |
| 14 | Техническая и тактическая подготовка        | 2 | 9.12  |  |  |
| 15 | Общефизическая подготовка                   | 2 | 16.12 |  |  |
| 16 | Бросок мяча одной рукой от плеча            | 2 | 23.12 |  |  |
| 17 | Эстафеты                                    | 2 | 6.01  |  |  |
| 18 | Штрафной бросок                             | 2 | 13.01 |  |  |
| 19 | Бросок в кольцо                             | 2 | 20.01 |  |  |
| 20 | Броски в кольцо в движении                  | 2 | 27.01 |  |  |
| 21 | ОФП   | 2 | 3.02  |  |  |
| 22 | Взаимодействие игроков в нападении          | 2 | 10.02 |  |  |
| 23 | Взаимодействие игроков в защите             | 2 | 17.02 |  |  |
| 24 | Взаимодействие игроков в защите             | 2 | 24.02 |  |  |
| 25 | Взаимодействие игроков в нападении и защите | 2 | 3.03  |  |  |
| 27 | Мини-баскетбол                              | 2 | 10.03 |  |  |
| 28 | Мини-баскетбол                              | 2 | 17.03 |  |  |
| 29 | Учебная игра                                | 2 | 24.03 |  |  |
| 30 | Тестирование                                | 2 | 7.04  |  |  |
| 31 | Мини-баскетбол                              | 2 | 14.04 |  |  |
| 32 | Взаимодействие игроков в нападении и защите | 2 | 21.04 |  |  |
| 33 | Мини-баскетбол                              | 2 | 5.05  |  |  |
| 34 | Итоговое занятие                            | 2 | 12.05 |  |  |

## **Комплекс организации педагогических условий**

**Условия реализации:** спортивный кружок «Баскетбол» проводится в вторник с 14.00ч до 15.45ч, в спортивном зале школы, учитель высшей квалификационной категории Салифов И.М.

Для проведения занятий в кружке «Баскетбол» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

|    |                                |       |
|----|--------------------------------|-------|
| 1. | Щиты тренировочные с кольцами. | 6шт   |
| 2. | Мячи баскетбольные.            | 20 шт |
| 3. | Насос ручной со штуцером;      | 1шт   |
| 4. | Конусы сигнальные              | 10 шт |
| 5. | Маты гимнастические            | 10шт  |
| 6. | Скамейки гимнастические        | 4шт   |
| 7. | Свисток сигнальный             | 1 шт  |
| 8. | Секундомер                     | 1 шт  |

**Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы**

**Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).**

| Возраст | Пол | Оценка высоты прыжка |               |           |
|---------|-----|----------------------|---------------|-----------|
|         |     | средний              | выше среднего | высокий   |
| 11 лет  | Д   | 24-28                | 29-33         | 34 и выше |
|         | М   | 25-30                | 31-35         | 36 и выше |
| 12 лет  | Д   | 25-30                | 31-35         | 36 и выше |
|         | М   | 28-33                | 34-38         | 39 и выше |
| 13 лет  | Д   | 25-31                | 32-37         | 38 и выше |
|         | М   | 31-36                | 37-41         | 42 и выше |

### Контрольные нормативы в беге на 20 м.

| Класс  | Девочки     |               |         | Мальчики    |               |         |
|--------|-------------|---------------|---------|-------------|---------------|---------|
|        | высокий     | выше среднего | средний | высокий     | выше среднего | средний |
| 11 лет | 3,8 и менее | 3,9-4,0       | 4,1     | 3,7 и менее | 3,8-4,0       | 4,0-4,3 |
| 12 лет | 3,7 и менее | 3,8-4,1       | 4,2-4,4 | 3,5 и менее | 3,6-3,8       | 3,9-4,1 |
| 13 лет | 3,5 и менее | 3,6-4,0       | 4,1-4,3 | 3,3 и менее | 3,4-3,7       | 3,8-4,1 |

### Передачи и броски мяча.

| №<br>п/п | Контрольные упражнения  | Возраст |    |    |
|----------|---|---------|----|----|
|          |   | 11      | 12 | 13 |
| 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). | 20      | 22 | 23 |
| 2.       | 5 штрафных бросков (попаданий).   | 2       | 2  | 3  |
| 3.       | 10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).   | 6       | 7  | 8  |

### Система отслеживания и оценивания результатов обучения.

#### *Способы проверки образовательной программы:*

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

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

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

### **Список литературы:**

1. «Баскетбол:теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.,ИЦ «Академия,2007»
2. Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий ; М.: Просвещение, 2013 г.;
3. Программа физическое воспитание учащихся 5-9 классов. В.И. Лях; М.: Просвещение, 2014 г.