МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

Вышневолоцкий муниципальный округ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №7»

Принята на заседании ШМО
учителей- естественно-
научного цикла

Протокол от №1 от 28.08.2026

Утверждаю

директор МБОУ «СОШ №7»

Кузьмин Е.В

Приказ № 78-ОД

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»

Уровень программы: стартовый
Срок реализации: 1 год
Адресат: 12 -17 лет

Программа составлена преподавателем ДО

Емельянова Светлана Владимировна

2026- 2027 учебный год

Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в игровых видах спорта.

Актуальность: Баскетбол — один из самых динамичных и популярных игровых видов спорта в России и мире. Занятия баскетболом способствуют всестороннему физическому развитию подростка в период активного роста (12–17 лет). В отличие от монотонных циклических видов спорта, баскетбол требует мгновенного переключения внимания, сложной координации и работы в команде. Программа актуальна в контексте реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ, так как решает проблему гиподинамии школьников и предлагает здоровую альтернативу виртуальному досугу.

Педагогическая целесообразность: Программа построена на принципе «от простого к сложному». В подростковом возрасте закладываются основы двигательного стереотипа. Освоение сложной координационной структуры баскетбольных приемов (ведение, бросок в прыжке, передача в движении) способствует развитию межполушарных связей головного мозга, что положительно сказывается на общей успеваемости. Кроме того, командный характер игры является мощным инструментом социализации.

Отличительные особенности:

- Интеграция стритбола: В программу включены занятия по правилам баскетбола 3х3 (стритбол), который является олимпийским видом спорта. Это развивает универсализм игроков и их способность принимать самостоятельные решения.
- Модуль судейства: Обучающиеся не только играют, но и учатся судить матчи, что углубляет понимание правил и воспитывает объективность.
- Акцент на биомеханику: Особое внимание уделяется правильной технике приземления после прыжка и положению рук при броске для профилактики травм лучезапястного сустава и коленей.

Адресат программы: Программа рассчитана на подростков 12–17 лет. Состав группы — постоянный, смешанный (допускается совместная работа юношей и девушек). Уровень физической подготовки — от начального до среднего. Оптимальная наполняемость группы — 12–15 человек.

Объем и срок освоения: Общая трудоемкость программы составляет 72 часа. Срок реализации — 1 год. Режим занятий: Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа (90 минут) с перерывом 5–10 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом через овладение основами техники, тактики и правил игры в баскетбол, а также содействие гармоничному развитию личности обучающегося.

Задачи:

- Обучающие:
    - Ознакомить с историей возникновения баскетбола и историей российского баскетбола (трехсекундная зона, изобретение кольца с сеткой, достижения сборных СССР и России).
    - Сформировать знания о правилах игры (основные нарушения: пробежка, двойное ведение, фол; правила 3, 5, 8, 24 секунд).
    - Обучить технике безопасного падения и самостраховки.
    - Обучить базовым техническим элементам: стойка баскетболиста, перемещения (приставные шаги, бег спиной вперед), ведение мяча (высокое, низкое, с изменением направления), передачи (от груди, от плеча, с отскоком от пола), броски (с места, в движении, штрафной).
- Развивающие:
    - Развивать специальные физические качества: скоростную выносливость, взрывную силу (прыгучесть), координацию, быстроту реакции, «чувство мяча» и «чувство площадки» (периферическое зрение).
    - Развивать тактическое мышление: умение видеть свободного партнера, предугадывать действия соперника, правильно занимать позицию для подбора.
- Воспитательные:
    - Воспитывать игровую дисциплину и уважение к регламенту соревнований.
    - Формировать навыки командного взаимодействия, умение подчинять личные интересы командным.
    - Воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость, смелость, умение контролировать эмоции в стрессовых ситуациях.
    - Формировать антидопинговую культуру и осознанное отношение к здоровью.

1.3. Планируемые результаты

По итогам освоения программы обучающиеся должны демонстрировать следующие результаты:

- Предметные:
    - Знают основные правила игры и жесты судьи.
    - Выполняют ведение мяча правой и левой рукой без зрительного контроля.
    - Осуществляют точную передачу партнеру на расстояние до 10 метров в движении.
    - Выполняют бросок в кольцо одной рукой от плеча со средней дистанции (4–5 метров) с процентом попаданий не менее 30%.
    - Правильно выполняют остановку в два шага и повороты на месте.
    - Владеют индивидуальной техникой защиты (защитная стойка, выбивание мяча).
- Метапредметные:
    - Умеют планировать учебную деятельность (ставить цель на тренировку).
    - Осуществляют самоконтроль за техникой выполнения упражнений (с помощью зеркала или видеозаписи).
    - Умеют работать в паре и группе, распределять роли для выполнения тактической комбинации.
    - Способны анализировать игровую ситуацию и принимать решение в условиях лимита времени (до 24 секунд).
- Личностные:
    - Проявляют дисциплинированность и пунктуальность.

- Соблюдают принципы честной игры (Fair Play).
- Имеют сформированную установку на отказ от вредных привычек.
- Демонстрируют толерантность к соперникам и судьям.

1.4. Содержание программы (Учебно-тематический план)

№ п/п	Название раздела и тем	Всего часов	В том числе
			Теория
1	Вводный модуль	4	2
1.1	Введение в программу. История баскетбола.	2	2
1.2	Инструктаж по ТБ. Гигиена спортсмена.	2	0
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	12	0
2.1	Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки).	4	0
2.2	Гимнастические упражнения (на гибкость, координацию).	4	0
2.3	Силовая подготовка (работа с собственным весом).	4	0
3	Техническая подготовка	28	4
3.1	Техника перемещений (стойки, шаги, остановки).	6	1
3.2	Техника владения мячом (ведение, переводы).	8	1
3.3	Техника передач (на месте, в движении).	8	1
3.4	Техника бросков (с места, в движении, штрафные).	6	1
4	Тактическая подготовка	16	4
4.1	Индивидуальные действия в нападении и защите.	6	1
4.2	Групповые взаимодействия (заслоны, передачи «в стенку»).	6	1
4.3	Командные действия (быстрый прорыв, личная защита).	4	2
5	Интегральная подготовка и игры	8	0
5.1	Двусторонние игры (5х5).	4	0
5.2	Стритбол (3х3).	4	0
6	Судейская практика и теоретический модуль	4	4
6.1	Правила игры. Жесты судьи.	2	2
6.2	Основы спортивной медицины и питания.	2	2
	Итого:	72	14

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график Программа реализуется в течение 36 учебных недель (сентябрь – май).

- Сентябрь: Адаптация, ОФП, вводный контроль.
- Октябрь – Ноябрь: Углубленная техническая подготовка.
- Декабрь – Февраль: Тактическая подготовка, двусторонние игры.
- Март – Апрель: Игровая практика, турниры.
- Май: Итоговая аттестация, переводные нормативы.

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

- Входной контроль (сентябрь): Тестирование ОФП (бег 30 м, прыжок в длину с места).
- Текущий контроль: Наблюдение, выполнение технических нормативов на каждом занятии.
- Промежуточная аттестация (декабрь): Контрольные игры, сдача норматива «Штрафные броски» (2 серии по 10 бросков).
- Итоговая аттестация (май):
    1. *Теоретический тест:* 20 вопросов по правилам и истории.
    2. *Практический зачет:* Комплексный тест на технику (ведение змейкой + бросок в движении).
    3. *Сдача нормативов СФП:* Челночный бег 4х10 м, прыжок вверх с места (по Абалакову).

2.3. Оценочные материалы (примеры контрольных упражнений)

- Броски: 20 бросков из-под кольца (после ведения) — оценка «отлично» при 15 попаданиях.
- Передачи: Передача мяча в стену с расстояния 3 м за 30 секунд (двумя руками от груди) — норма 45 раз.
- Защита: «Слалом» в защитной стойке приставными шагами — прохождение дистанции 15 м туда-обратно за нормативное время.

2.4. Методическое обеспечение

- Методы обучения:
    - *Словесные:* объяснение, разбор, команда, указание.
    - *Наглядные:* показ упражнения тренером, использование видеоанализа (замедленный повтор).
    - *Практические:* повторный, переменный, игровой, соревновательный.
    - *Метод сопряженного воздействия:* выполнение технических действий в состоянии утомления.
- Дидактические материалы:
    - Видеоархив игр NBA, Евролиги и Единой лиги ВТБ для тактического разбора.
    - Карточки с игровыми комбинациями.
    - Презентации по истории баскетбола и правилам.
    - Чек-листы для самооценки техники броска.

2.5. Условия реализации программы

- Материально-техническое обеспечение:
    - Спортивный зал (24х12 м) с высотой потолков не менее 6 м.
    - Баскетбольные кольца со щитами (стандарт 180х105 см).
    - Мячи баскетбольные (размер 7 для юношей, размер 6 для девушек) — 15 шт.
    - Мячи набивные (медицинболы) 1–3 кг.
    - Скакалки, гимнастические скамейки, барьеры, координационная лестница.
    - Электронное табло или секундомер.
    - Аптечка первой помощи (антисептик, бинты, заморозка, пластыри).
- Информационное обеспечение: Доступ к сети Интернет для просмотра обучающих материалов, наличие методического кабинета.

2.6. Кадровое обеспечение Реализуется педагогом дополнительного образования (тренером-преподавателем), имеющим высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Педагог обязан иметь действующую медицинскую книжку и регулярно проходить курсы повышения квалификации.

2.7. Воспитательная работа Воспитательный процесс интегрирован в тренировочный.

- Патриотическое воспитание: Изучение вклада советских и российских тренеров (А. Гомельский, В. Кондрашин) и игроков в мировой баскетбол.
- Профилактика травматизма: Беседы о важности разминки и заминки.
- Психологическая подготовка: Тренинги на командообразование, обучение методам концентрации перед важными бросками.
- Волонтерство: Помощь в организации школьных турниров младших классов.

III. Список литературы

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Официальные правила баскетбола ФИБА (редакция 2024 г.).

Учебно-методическая литература:

1. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2020.

2. Портнов Ю.М. Баскетбол: учебник для вузов физической культуры. — М.: Спорт, 2023.

3. Губа В.П., Фомин С.Г., Черенков Д.Р. Физическая подготовка баскетболистов. — М.: Спорт, 2022.

4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. — М.: Академия, 2021.

5. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. — М.: Эксмо, 2021.