

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
УДОМЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ТВЕРСКОЙ
ОБЛАСТИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**

«Удомельская гимназия №3 им.О.Г.Макарова»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 8 от 26.06.2025г

Утверждаю
Директор МБОУ УГ №3
им.О.Г.Макарова
Собина Т.А.
Приказ № 78/2-О
от 01.07.2025г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Баскетбол»**

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год
Адресат: от 13 до 17 лет

Автор-составитель:
Максимова Марина Павловна,
педагог дополнительного образования

Удомля 2025

Информационная карта программы

Наименование программы	Баскетбол
Направленность	Физкультурно-спортивное
Разработчик программы	Максимова Марина Павловна
Общий объем часов по программе	72 часов
Форма реализации	Очная
Целевая категория обучающихся	Обучающиеся 7-11 классов
Аннотация программы	Данная программа является дополнительным средством физического воспитания учащихся к основной базовой программе и отвечает современным требованиям. Учащиеся, занимающиеся в секции, становятся более ловкими, координированными, улучшается их скоростно-силовая подготовка, развивается быстрота мышления. Высокие скорости, быстро меняющаяся игровая обстановка несомненно воспитывают у детей способности к мгновенному принятию оптимальных решений, умение ориентироваться в сложной жизненной ситуации, что безусловно пригодится им в их дальнейшей жизни. Программа включает базовую и вариативную составляющие.
Планируемый результат реализации программы	Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная программа тесно связана со школьной программой по предмету «Физическая культура» и ориентирован на учащихся 13-17 лет. Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся, а также на удовлетворение интересов учащихся в подготовке по избранному виду спорта (баскетбол). Упражнения с различными мячами крайне динамичны и эмоциональны. Они способствуют всестороннему развитию ребенка и, прежде всего, развитию таких его качеств, как ловкость, сила, скорость, выносливость, координационные способности. Кроме того, игры и упражнения с мячами активно воздействуют на психическое развитие (развивают внимание, реакцию, сообразительность), физиологические процессы (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.), идеальны для развития командного духа.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность применения данной программы по баскетболу в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга;
- высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Новизной программы является то, что она учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить значительно больше

желающих заниматься этим видом спорта, а также то, что она включает, кроме практических умений, и теоретические знания по баскетболу и технике судейства.

В процессе изучения курса формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Отличительной особенностью данной образовательной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приемов, современных методических приемов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрить в процесс обучения психологическую подготовку.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» рассчитана на учащихся 13-17 лет.

В группу принимаются дети 7-11 классов.

Программа включает теоретические знания и практическую работу.

Сроки реализации – 1 год

Режим занятий:

Занятия проходят 2 раза в неделю по 45 мин

Наполняемость в группу составляет: 10-15 человек

Цель и задачи программы

Цель – профилактика и укрепление здоровья учащихся, формирование у обучающихся основ здорового образа жизни посредством занятий баскетболом.

Задачи:

Образовательные:

- обучение основам игры в баскетбол;
- подготовка к участию в муниципальных и региональных соревнованиях по баскетболу.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость) посредством работы с мячом;
- расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- коррекция физического развития, формирование

правильной осанки.

- Воспитательные:
- воспитание чувства товарищества посредством участия в командных действиях;
- воспитание чувства личной ответственности;
- формирование привычки и любви к мячу.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программы

№ п/ п	Название курса	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы игры в баскетбол	36	10	26	Промежуточный, текущий
2.	Общая и специальная физическая подготовка	36	1	35	Промежуточный, текущий
Итого:		72			

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Количес тв о часов	Дата	
			По пла ну	По фа кт у
	Основы игры в баскетбол			
1.	Основы знаний	10		
1.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.	1		
2.	Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм	1		
3.	Правила игры в мини-баскетбол. Состав команды, расстановка и перемещение игроков. Начало, счет и результат игры.	1		
4.	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарем.	1		
5.	Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Самоконтроль и его основные приемы.	1		
6.	Мышечная система человека. Гигиена одежды и обуви при занятиях баскетболом.	1		
7.	Понятие о технике игры в баскетбол.	1		
8.	Основные технические приемы и значение технической подготовки.	1		
9.	История возникновения баскетбола.	1		
10.	Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире.	1		
2.	Основы баскетбола	26		
1.	Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении	1		
2.	Ведение мяча левой и правой рукой	1		
3.	Ведение мяча левой и правой рукой с изменением направления	1		
4.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1		
5.	Ловля двумя руками от головы во время ходьбы и бега	1		

6.	Передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой	1		
7.	Передача мяча с отскоком от пола	1		
8.	Ведение мяча со снижением	1		
9.	обводка	1		
10.	Переход от обычного ведения к ведению со снижением	1		
11.	Изменение скорости передвижения во время ведения	1		
12.	Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте	1		

13.	Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте	1		
14.	Броски одной рукой от плеча	1		
15.	Броски одной рукой от плеча	1		
16.	Броски одной рукой от плеча с места	1		
17.	Броски одной рукой от плеча в движении	1		
18.	Бросок мяча одной рукой от головы с места и в движении после ведения	1		
19.	Бросок мяча одной рукой от головы с места и в движении после ведения	1		
20.	Штрафные броски	1		
21.	Штрафные броски	1		
22.	Ловля мяча, летящего навстречу и с боку	1		
23.	Ловля мяча с выходом вперед и в сторону	1		
24.	Защитная стойка баскетболиста	1		
25.	Промежуточная аттестация. Контрольная игра	1		
26.	Опека игрока, перехваты мяча, подбор мяча под кольцом	1		
	Итого	36		

№ п/ п	Наименование темы	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту
	Общая и специальная физическая подготовка			
1	Общая физическая подготовка	10		
1.	Роль общей физической подготовки для овладения навыками игры в баскетбол	1		

2.	Ходьба с различными положениями ног и рук	1		
3.	Бег обычный. Бег с ускорениями	1		
4.	Бег спиной вперед	1		
5.	Передвижение приставными шагами правым и левым боком	1		
6.	Общеразвивающие силовые упражнения без предметов (подтягивания, отжимания и др.) с преодолением собственного веса	1		
7.	Подвижные игры и эстафеты	1		
8.	Бег: повторный бег на дистанции 50-150 м	1		
9.	Переменный бег	1		
10.	Варианты челночного бега	1		
2.	Специальная физическая подготовка	26		
1.	Упражнения, направленные на развитие специальных двигательных качеств: быстроты, координации, прыгучести, гибкости	1		
2.	Упражнения, направленные на развитие специальных двигательных качеств: скоростно-силовых качеств (упражнения с набивными мячами, со скакалкой, ускорения из различных исходных положений, прыжки в длину и высоту, жонглирование мячами).	1		
3.	Прыжковые упражнения	1		
4.	Прыжки в длину с места	1		
5.	Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов	1		
6.	Прыжки через препятствие	1		
7.	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки	1		
8.	Бег на дистанции 100, 400, 500 м	1		
9.	Бег с изменением направления и скорости	1		
10.	Челночный бег	1		
11.	Прыжки в длину с места	1		
12.	Прыжки в длину с разбега	1		

13.	Прыжки в длину с места	1		
14.	Прыжки тройной, пятерной с места	1		
15.	Многоскоки, прыжки через скакалку	1		
16.	Броски набивного мяча из различных положений.	1		
17.	Силовые упражнения с отягощением для рук и для ног	1		
18.	Подтягивание на перекладине из виса (м), из виса лежа (д)	1		
19.	Передвижение в висах и упорах	1		
20.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1		
21.	Упражнения для мышц спины и брюшного пресса	1		
22.	Поднимание прямых ног из виса	1		
23.	Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей	1		
24.	Круговая тренировка	1		
25.	Круговая тренировка	1		
26.	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов	1		
	Итого	36		

Промежуточная аттестация

Сроки проведения – май 2025 г.

Форма проведения – контрольная игра

График проведения промежуточной аттестации

Название курса	Основы игры в баскетбол	Общая и специальная физическая подготовка
Дата проведения	13.05.25г.	20.05.25г.

Содержание учебного плана программы

1. Общая физическая подготовка

Теория

Роль общей физической подготовки для овладения навыками игры в баскетбол

Практика

Ходьба с различными положениями ног и рук, бег обычный, с ускорениями, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Общеразвивающие

силовые упражнения без предметов (подтягивания, отжимания и др.) с преодолением собственного веса. Подвижные игры и эстафеты. Бег: повторный бег на дистанции 50-150 м, переменный бег, варианты челночного бега.

2. Специальная физическая подготовка

Практика

Упражнения, направленные на развитие специальных двигательных качеств: быстроты, координации, прыгучести, гибкости, скоростно-силовых качеств (упражнения с набивными мячами, со скакалкой, ускорения из различных исходных положений, прыжки в длину и высоту, жонглирование мячами). Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. Прыжки: в длину с места, с разбега, тройной, пятерной с места, многоскоки, прыжки через скакалку. Броски набивного мяча из различных положений.

Ожидаемые результаты и способы определения результативности освоения программы

По окончании обучения воспитанники **должны знать:**

- понятие о гигиене и правилах ее соблюдения;
- правила соревнований по мини – баскетболу;
- основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме;
- правила самостоятельного выполнения

упражнений По окончании обучения

воспитанники **должны уметь:**

- выполнять упражнения, способствующие развитию физических качеств, необходимых для игры в баскетбол;
- выстраивать индивидуальные траектории занятий физическими упражнениями;
- управлять своими эмоциями

Формы занятий

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая, фронтальная.

Форма проведения занятий: практические, комбинированные, соревновательные.

На каждый год обучения предлагается определенный минимум умений и навыков. Основы и правила безопасности рассматриваются с детьми через инструктажи.

Календарный учебный график

№п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	03.09.25	29.05.26	36	72	72	Вт.чт.15.00	26.12.25 13.05.26 20.05.26

4.1 Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал в МБОУ УГ№3 им. О.Г.Макарова г.Удомля

Спортивный инвентарь:

- Мячи
- Скакалки
- Обручи
- Кегли
- Эстафетные палочки

Спортивное оборудование:

- Козел гимнастический
- Конь гимнастический
- Мост подкидной
- Мостик гимнастический

- Перекладина гимнастическая
- Стенка гимнастическая
- Стойка для баскетбольных колец
- Стойка стационарная
- Табло спортивное
- Скамейка гимнастическая

4.3. Кадровое обеспечение программы

№ п/п	Фамилия, имя, отчество педагога	Должность	Образование	Квалификационная категория
1	Максимова Марина Павловна	Учитель физической культуры	Средне-специальное	высшая

Форма аттестации

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:

- входной контроль- диагностика физ.подготовки
- текущий контроль освоения программы относятся методы отслеживания (диагностики) успешности овладения обучающимся содержанием программы:
- промежуточный контроль -педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, зачетов соревнований, товарищеских игр, активности обучающихся на занятиях;
- итоговый контроль -мониторинг.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

Приемы и методы обучения

Методы по источнику познания:

- словесный (объяснение, разъяснение, беседа, инструктаж и т.д.);

-практический (занимательные упражнения, игры и др.);

-наглядный (демонстрация, иллюстрирование и др.);

1. Методы по степени продуктивности, по типу (характеру познавательной деятельности)

-объяснительно-иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации);

-репродуктивный (работа по образцам);

-частично-поисковый (выполнение вариантных заданий).

2. Методы на основе структуры личности:

-методы формирования сознания, понятий, взглядов, идеалов, убеждений (рассказ, беседа, индивидуальная работа и т.д.);

-методы формирования опыта общественного поведения (упражнения, тренировки, игра, и т.д.);

-методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения (одобрение, похвала, порицание, поощрение, игровые эмоциональные ситуации, использование общественного мнения, примера и т.д.).

Оценочные материалы

№ п/ п	Содержание требований (вид испытаний)	Показатели	
		Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Бег 30 м, 6X5 (с)	12,5	12,0
3	Бег 92 м, «елочка» (с)	32,7	31,0
4	Прыжок в длину с места (см)	140	160
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	32	40
6	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	4,0	5,0
7	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	6,0	8,0

Бег 30 м 6х5м. На расстоянии 5 м чертятся две линии: стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Список литературы

для педагога:

1. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС, 1998, М., 496 с.
2. Спортивная медицина, В.В.Васильева и др., Медгиз, 1957, М., 376 с.
3. Нестеровский Д.И., Баскетбол. Теория и методика обучения, Академия, М., 2004, 336с.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, Издательство НЦ Энас, М., 2004, 136 с.
6. Видякин М.В., Начинаящему учителю физкультуры, Учитель, Волгоград, 2004, 154 с.
7. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе, авт.-сост. Белоножкина О.В. и др., Учитель, Волгоград, 2006, 173 с.
8. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002, 136 с.
9. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ.Советский спорт, М., 2004г.
10. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М., 1997г.
11. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
12. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
13. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
14. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
15. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
16. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара 2002г

17. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

для обучающихся:

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. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М., АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.
8. Официальные правила баскетбола
9. Руководство для судей. Механика для двух судей

