



**Муниципальное образование  
Серовский муниципальный округ  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 22  
им. Героя Советского Союза В. С. Маркова**

Утверждена  
Приказом  
от 29.08.2025 года  
№ 206-од  
Директор Широких Т.Г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
Секции «Баскетбол»  
физкультурно-спортивной направленности  
возраст 11-12 лет  
Срок реализации: 1 год**

2025г.

## **Пояснительная записка.**

Данная дополнительная общеобразовательная программа разработана на основании следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от «29» декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минтруда России от 05.03.2018 N298-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. №996-р;
- Постановлением главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказом Росстата от 13.09.2016 №501 «Об утверждении статистического инструментария для организации федерального статистического наблюдения за дополнительным образованием и спортивной подготовкой детей», Положения о дополнительном образовании;

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Образовательная программа “Баскетбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности

активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15 человек.

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 программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному.

Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

### **Цель:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

### **Задачи:**

#### **1. Образовательные:**

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

#### **2. Развивающие:**

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

### **3. Воспитательные:**

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

### **Условия набора.**

Программа предназначена для детей 11-12 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 5-х классов представлено в примерном учебном плане.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя.

## **Содержательное обеспечение разделов программы.**

### **Теоретическая подготовка.**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

### **Физическая подготовка.**

#### **1. Общая физическая подготовка.**

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

#### **2. Специальная физическая подготовка.**

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

## 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### Техническая подготовка.

#### **1. Упражнения без мяча.**

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

#### **2. Ловля и передача мяча.**

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.10. То же в движении.

2.11. Ловля мяча после полуотскока.

2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

#### **3. Ведение мяча.**

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

3.4. То же с изменением направления и скорости.

3.5. То же с изменением высоты отскока.

3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.

3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

#### **4. Броски мяча.**

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.

4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

**Тактическая подготовка.**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

**Учебный план секционных занятий по баскетболу.**

	<b>Виды спортивной подготовки</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1</b>	<b>Теоретическая</b>	
<b>2</b>	<b>Техническая</b>	<b>13</b>
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	2
	2.2. Ловля и передача мяча	3
	2.3. Ведение мяча	3
	2.4. Броски мяча	5
<b>3</b>	<b>Тактическая</b>	<b>6</b>
	3.1. Действия игрока в защите	3
	3.2. Действия игрока в нападении	3
<b>4</b>	<b>Физическая</b>	<b>12</b>
	4.1. Общая подготовка	6
	4.2. Специальная	6
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях по баскетболу</b>	<b>2</b>
<b>6</b>	<b>Тестирование</b>	<b>1</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке представлено в таблице №2. Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей

занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

**Таблица №2.**

<b>№</b>	<b>Виды подготовки</b>	<b>Время (мин.)</b>
<b>1</b>	<b>Техническая подготовка</b>	30
	1. Имитационные упражнения без мяча	3
	2. Ловля и передача баскетбольного мяча	7
	3. Ведения мяча	8
	4. Броски баскетбольного мяча по кольцу	12
<b>2</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	15
	2.1. Действия игрока в защите	7
	2.2. Действия игрока в нападении	8
<b>3</b>	<b>Физическая подготовка</b>	25
	3.1. Общая	15
	3.2. Специальная	10
<b>4</b>	<b>Игра в баскетбол</b>	20

### **Тематическое планирование**

Темы занятий	Количество- во часов	Инвентарь
Беседа «меры безопасности», «правила игры». Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук . Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
Ведение мяча на месте, с изменением направления. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
Ведение мяча с обводкой стоек, с изменением направления. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи, стойки
Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи, стойки
Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
Передача одной рукой. Скоростно-силовые упражнения. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
Передача от пола. Развитие выносливости. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
Игры в передачах. Тактические взаимодействия. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи

Игра «семь передач». Развитие ловкости. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
Игра «бык в круге». Развитие быстроты, ловкости. Учебная игра.	1	Баскетбольные , волей-больные мячи
Броски мяча		
Броски с места. Развитие скоростно- силовых качеств. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
Броски в прыжке. Развитие прыгучести. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
Броски после ведения в двух шагах. Развитие ловкости. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
Игры в бросках. Тактика и техника игры. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Баскетбольные мячи
Тактика игры в защите. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
Упражнения для игры в защите. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
Тактика игры в нападении. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
Зонная защита. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
Комбинированные упражнения. Развитие прыгучести.		
Ведение, передача, бросок. Развитие быстроты. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
Броски в колонне, в двух колоннах. Жесты судей. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Баскетбольные мячи
Соревнование. Итоговая игра	2	Баскетбольные мячи

Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим

анализом и представлением занимающимся.

### Ожидаемый результат:

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Направленность на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса достигается за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений с мячом с учетом индивидуального физического развития и подготовленности учащихся и состояния их здоровья.

### **Контрольные тесты (требования к учащимся).**

№	Тесты	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	5-6	10	11	10,5	11,5	11	12
		7	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек).	5-6	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	4	4
		8	7	7	6	6	5	5
		9	8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	5-6	19	18	18	17	17	16
		7	20	19	19	18	18	17
		8	21	20	19	18	18	17
		9	22	20	20	19	19	19

### Методическое обеспечение и литература.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2008.
2. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2000)

