Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 35»
623408, Свердловская область, г. Каменск – Уральский, ул. Железнодорожная, дом 22,
тел./факс 8(3439)34-53-12, e-mail: shkola35ku.ru, электронная почта: 453119@mail.ru

УТВЕРЖДЕНО
директором Средней школы № 35
приказ № 65-Д
от «21» августа 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«БАСКЕТБОЛ»

Возраст обучающихся – 13-17 лет

Срок реализации программы – 1 год

Автор -составитель:

Гаврилова Марина Николаевна,

педагог дополнительного образования

2026 год

Пояснительная записка

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

Программа рассчитана на 68 учебных часов в год, количество занятий в неделю – одно, длительностью 2 учебных часа, срок реализации программы – 1 год, количество занимающихся 10-15 человек. В ней прослеживается углубленное изучение данного вида спорта с расширенным применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации. Заниматься в секции могут школьники, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. Основная задача руководителя спортивной секции – всестороннее развитие учащихся в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем секции на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности в учебном коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле в процессе обучения. Руководителем секции систематически отслеживается реакция учащихся на предлагаемую нагрузку, проводится наблюдение за самочувствием юношей и выявление признаков утомления и перенапряжения. В процессе обучения школьникам прививаются умения и навыки: гигиена спортивной одежды и обуви, гигиена питания, режима дня, техника безопасности и самоконтроль.

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы юноши формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у юношей старших классов в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

Цель программы: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;

- обучение основам техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

В реализации данной программы участвуют юноши в возрасте от 13 до 17 лет, набор в секцию данной направленности производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол.

Формы и методы, используемые для организации учебного процесса:

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;

- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;

- формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, участие в школьных и городских соревнованиях. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Учитель физической культуры, реализующий данную программу, ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты как: воспитание моральных и волевых качеств; формирование гуманистических отношений; приобретение опыта общения; формирование потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание целостной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности.

Форма подведения итогов: начальная, промежуточная, итоговая.

Рабочая программа разработана и составлена на основе авторской программы доктора педагогических наук В.И.Лях и кандидата педагогических

наук А.А.Зданевич (Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов) М.Просвещение 2008 г., программа допущена Министерством Образования и науки РФ.

Содержание программы

Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности

Тема 1. .Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Работа сердечно-сосудистой системы. Особенности полового созревания у девочек. Понятие о телосложении человека.

Тема 2. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Тема 3. Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки.

Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами.

Тема 4. Правила соревнований, их организация и проведение.

Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу. Проведение соревнований по баскетболу.

Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивной направленностью

1. Общая и специальная физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.

Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера,

прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

2. Основы техники и тактики игры

Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу. Описание тактических приемов, взаимодействий.

Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча вокруг туловища, с обеганием стоек, прыжками, подлезаниями.

Броски и ловля мяча мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из различных точек, штрафной бросок. Ловля после отскока от щита.

Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Личная система защиты. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.

Раздел 3. Способы спортивно- тренировочной деятельности

1.Контрольные игры и соревнования. - 2 часа

Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4. 5х5.

2. Контрольные испытания.- 2 часа

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

3. Соревновательная деятельность. Судейская и инструкторская практика.

Посещение спорткомплекса «Факел».

Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.

Участие в соревнованиях по баскетболу в зачет городской спартакиады школьников.

Планируемые результаты и способы их определения.

Ученик будет:

Знать:

- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека.
- основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
- способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку.
- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.
- броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.
- вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.
- применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

Использовать:

- приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся будут уметь демонстрировать

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

Организационно-педагогические условия

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о технике и тактике игры баскетбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в баскетбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащийся получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении.

Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их

дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный.

Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

Учебно-тематический план

№ п/п	Перечень разделов (тем)	Количество часов
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	**3**
2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: общая и специальная физическая подготовка; основы техники и тактики игры.	**51** 16 35
3	Способы спортивно-тренировочной деятельности: контрольные игры и соревнования; контрольные испытания; соревновательная деятельность.	**14** 2 2 10
4	Всего часов	**68**

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание материала	Задачи	Количество часов	Дата	
				план	факт
1	Медицинское обследование учащихся Техника безопасности	Выявление состояния здоровья учащихся	1		
2	Знакомство с упражнениями по	Развитие и укрепление физических качеств	1		

	физической подготовке баскетболистов	учащихся			
3	Совершенствование упражнений ОФП	Совершенствование силы, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести.	1		
4	Зачетные требования	Контроль умений и навыков	1		
5	Правила техники баскетбола	Познакомить с многообразием и классификацией техники игры.	1		
6	Техника нападения. ОФП	Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча, ведения, бросков по кольцу.	1		
7	Техника перемещений	Отрабатывать приемы перемещений	1		
8	Тактика перемещений. СФП	Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, остановки и поворотов.	1		
9	Техника владения мячом	Отрабатывать приемы ловли, передачи мяча	1		
10	Передача мяча двумя руками от груди. ОФП	Совершенствовать навыки передачи мяча двумя руками от груди	1		
11	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола	Отрабатывать приемы передачи мяча	1		
12	Передача мяча двумя руками сверху. ОФП	Отрабатывать приемы передачи мяча	1		
13	Передача мяча одной рукой от плеча Техника безопасности	Совершенствовать приемы передачи мяча	1		
14	Передача мяча одной рукой сверху (крюком)	Совершенствовать приемы передачи мяча	1		
15	Передача мяча одной рукой снизу.ОФП	Совершенствовать приемы передачи мяча	1		
16	Передача мяча одной рукой за спиной	Совершенствовать приемы передачи мяча	1		
17	Передача мяча снизу назад	Отрабатывать приемы передачи мяча	1		
18	К.у. Приемы передачи мяча	Контроль умений выполнять приемы передачи мяча	1		

19	Совершенствование ОФП	Развитие навыков подвижности, ловкости. взаимовыручки	1		
20	Совершенствование СФП	Совершенствование индивидуальных способностей	1		
21	Игра Техника безопасности	Отработка приемов передачи мяча разными способами	1		
22	Техника ведения мяча	Совершенствование техники ведения мяча	1		
23	Техника бросков мяча по кольцу	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1		
24	Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1		
25	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1		
26	Бросок одной рукой в прыжке Техника безопасности	Отрабатывать навыки игры по изученным правилам	1		
27	Игра баскетбол. ОФП	К.у. способностей по изученным правилам	1		
28	Бросок двумя руками. ОФП	Развивать гибкость, силу воли, терпение, выносливость	1		
29	Ведение мяча	Совершенствовать приемы игры	1		
30	Техника защиты	Совершенствовать приемы защиты	1		
31	Техника перемещений	Совершенствовать приемы перемещений	1		
32	Упражнения ОФП	Развивать физические качества	1		
33	Перехват мяча. ОФП	Совершенствовать навыки игры	1		
34	Вырывание мяча Техника безопасности	Совершенствование техники овладения мячом	1		
35	Выбивание мяч. СФП	Совершенствование техники выбивания мяча	1		
36	Техника накрывания мяча	Отработка умений овладения мячом	1		
37	Соревнование по	К./у. техники игры	1		

	баскетболу. ОФП				
38	Сочетание приемов игры в баскетбол	Совершенствование физических качеств учащихся	1		
39	Соревнование по баскетболу .	Совершенствование физических качеств учащихся	1		
40	Технические приемы баскетболиста	Изучение теоретического материала	1		
41	Упражнения в передвижении. СФП	Отработка двигательных навыков (бег, прыжки на месте толчком одной двумя ногами, остановка, построение парами)	1		
42	Упражнения в ловле и передачах Техника безопасности	Отрабатывать физические навыки (построение по 3 человека, встречными колонами,	1		
43	Совершенствование техники передвижения	Воспитание культуры исполнения правил игры	1		
44	Совершенствование упражнений в бросках	Совершенствование физических качеств учащихся	1		
45	Упражнения в ведении. ОФП Техника безопасности	Отрабатывать навыки построения колоннами, обводки препятствий, построение группами	1		
46	Упражнения в перемещениях защитника	Совершенствование навыков перемещения (произвольное, в парах)	1		
47	Подвижные игры Техника безопасности	Закрепление двигательных способностей учащихся	1		
48	Упражнения в овладении мячом. СФП	Совершенствование умений и навыков построения вкруг, построения по три человека	1		
49	Теоретический материал. Условия выполнения упражнений	Воспитание культуры исполнения отработанных правил	1		
50	Соревнование по баскетболу	Совершенствовать правила игры, изученные ранее	1		
51	Тактика нападения. Волевая	Познакомить с общими	1		

	подготовка	требованиями			
52	Индивидуальные действия	Отрабатывать навыки игры	1		
53	Групповые действия	Отрабатывать навыки игры	1		
54	Правила пересечения	Совершенствовать навыки игры	1		
55	Тактические комбинации игры. СФП	Отрабатывать комбинации игры (тройка, малая восьмерка,скрестный выход,наведение на двух игроков)	1		
56	Командные действия. Волевая подготовка Техника безопасности	Совершенствовать умения стремительного нападения, позиционного нападения, эшелонированного прорыва	1		
57	Тактика защиты. СФП	Отработка противодействий атакующих	1		
58	Индивидуальные действия	Укрепление физических способностей	1		
59	Командные действия	Совершенствовать правила игры	1		
60	Игра баскетбол.СФП Техника безопасности	Совершенствовать систему смешанной защиты	1		
61	Тактическая подготовка баскетболистов (теория)	Формировать культуру игры, прививать интерес к физкультуре и спорту	1		
62	Тактика нападения. Игра баскетбол. СФП.	Совершенствовать навыки группового взаимодействия, в командных действиях	1		
63	Тактика защиты. Игра баскетбол	Отработка навыков индивидуальных, групповых, командных взаимодействий.	1		
64	Соревнования между командами спортивной секции двух школ.	Совершенствовать навыки командных взаимодействий	1		
65	Упражнения общей физическ. подготовки. СФП.Техника безопасности	Отрабатывать и закреплять физические способности и навыки учащихся	1		
66	Общие правила игры в баскетбол. К./у.	Контроль теоретических знаний учащихся	1		
67	Зачетное занятие Техника безопасности	Контроль техники выполнения тактических	1		

		приемов игры			
68	Волевая подготовка учащихся	Совершенствование навыков игры	1		

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал;
- Баскетбольные мячи – 20 шт;
- Набивные мячи -10 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Таблицы «Техника основных элементов игры в баскетбол»;
- Баскетбольные щиты – 4 шт.

Организационно-педагогические условия
Календарный учебный график
муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 35»
на 2026- 2027 учебный год

Календарный учебный график разработан в соответствии с нормативно-правовыми документами:

*Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.34, ч.1);

*Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования (Зарегистрировано в Минюсте России 20.04.2021 № 63180);

*Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 г. № 64101);

*Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 568 от 18.07.2022 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675);

*Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (зарегистрирован 12.07.2023);

*Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 г. № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 11.02.2025 № 81220)

*Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;

*Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»».

Составлен на текущий 2026-2027 учебный год и действителен с 01.09.2026 г. по 26.05.2027 г.

Календарный учебный график является частью дополнительной общеразвивающей программы, регламентирующей организацию и содержание образовательного процесса, определяет период обучения и отдыха обучающихся, зачисленных на программу.

Язык обучения– русский.
Практика, предусмотренная образовательной программой – нет

Дата начала учебного года	01.09.2026 г.	
Дата окончания учебного года	26.05.2027 г.	
Продолжительность учебного года	9 классы	определяется расписанием ГИА
	5-9 классы	34 недели
Режим работы	5-9 классы	пятидневная учебная неделя

Учебный период	**Классы**	**Продолжительность учебной четверти (дата начала и окончания)**	**Даты каникул**	**Продолжительность каникул**
1 четверть	5-9	**01.09.2026 - 25.10.2026** 8 недель		
Осенние каникулы	5-9		26.10.2026 - 03.11.2026	9 дней
2 четверть	5-9	**05.11.2026 - 30.12.2026** 8 недель		
Зимние каникулы	5-9		31.12.2026 - 10.01.2027	11 дней
3 четверть	5-9	**11.01.2027 - 21.03.2027** 10 недель (23.02.2027, 08.03.2027– праздничные дни)		
Весенние каникулы	5-9		22.03.2027 – 31.03.2027	10 дней
4 четверть	5-9	01.04.2027- 26.05.2027 (01.05-03.05.2027,09-10.05.2027 – праздничные дни)		
Летние каникулы	5-9		27.05.2027 - 31.08.2027	97 дней
Летние каникулы	9		01.07.2027 – 31.08.2027	62 дня

Всего продолжительность каникул:
5-8 классы – 129 календарных дней
9 классы – 94 календарных дней (период летних каникул определен примерно)

Праздничные и выходные дни:
04.11.2026 – День народного единства
07.01.2027 – Рождество Христово
23.02.2027– День защитника Отечества
09.03.2027 – Международный женский день
01.05-03.05.2027 – Праздник Весны и Труда
09-10.05.2027 – День Победы
12.06.2027– День России

Промежуточная аттестация в 5-9 классах проводится с 15.04.2027 г. по 15.05.2027 г. соответствии с «Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 35», утвержденного Приказом директора Средней школы № 35 № 70 –Д от 30.08.2023 г.