



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 125»**

Программа принята на заседании
Педагогического совета.

Протокол от 29.08.2025 г. № 18

УТВЕРЖДАЮ.

Директор МАОУ

Ватрубина О.М.

29.08.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Баскетбол»**

возраст детей от 12 лет
срок реализации 2 года

Автор программы-
Ильин Г. В.,
учитель физической культуры

г. Нижний Новгород
2025 год

Пояснительная записка

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть баскетбол.

Место программы в образовательном процессе.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Привитие ученикам организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

Календарно – тематическое планирование

(1-й год обучения)

№	Название темы	Практика	Теория	Всего
1.	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся.	3	19	22
2.	Техника передвижения при нападении.	1	1	2
3.	Тактика нападения. Учебная игра.		2	2
4.	Индивидуальные действия без мяча.		2	2
5.	Техника передвижения приставными шагами.		2	2
6.	Индивидуальные действия при нападении с мячом.		2	2
7.	Контрольные испытания. Учебная игра.	1	1	2
8.	Прыжки толчком с двух ног.	1	1	2
9.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.		2	2
10.	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».		2	2
11.	Передача мяча двумя руками от груди.		2	2
12.	Взаимодействие трех игроков «треугольник».		2	2
13.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	2	16	18
14.	Учебная игра.		2	2
15.	Бросок мяча двумя руками от груди.		2	2
16.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.		2	2
17.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от	1	1	2

	ситуации на площадке.			
18.	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.		2	2
19.	Контрольные испытания	1	1	2
20.	Учебная игра.		2	2
21.	Ловля двумя руками «низкого» мяча.		2	2
22.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.		2	2
23.	Командные действия в нападении.	1	17	18
24.	Многократное выполнение технических приемов.	1	1	2
25.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. ОФП		2	2
26.	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.		2	2
27.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП.		2	2
28.	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.		2	2
29.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.		2	2
30.	Учебная игра.		2	2
31.	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. СФП		2	2
32.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.		2	2
33.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	17	18
34.	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.		2	2
35.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».		2	2

36.	Общая характеристика спортивной тренировки.		2	2
37.	Совершенствование техники передачи мяча.		2	2
38.	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра.		2	2
39.	Действия одного защитника против двух нападающих.		2	2
40.	Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия. СФП	1	1	2
41.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.		1	1
42.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.		1	1
43.	Переключение от действия в нападении к действиям в защите.		1	1
44.	Совершенствование техники броска мяча.		1	1
45.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего.		1	1
46.	Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	3	19	22
47.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. ОФП	1	1	2
48.	Ведение мяча с переводом на другую руку.		2	2
49.	Контрольные испытания.		2	2
50.	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.		2	2
51.	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.		2	2
52.	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1	1	2

	СФП			
53.	Физическая подготовка спортсмена. ОФП	1	1	2
54.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.		2	2
55.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.		2	2
56.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.		2	2
57.	Бросок мяча одной рукой сверху. Учебная игра.		2	2
58.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». СФП	2	16	18
59.	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.		2	2
60.	Тактическая подготовка юного спортсмена.		2	2
61.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.		2	2
62.	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	1	1	2
63.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).		2	2
64.	Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча.	1	1	2
65.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.		2	2
66.	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра.		2	2
67.	Совершенствование техники ведения мяча.		2	2
68.	Правила игры и методика судейства. ОФП	1	17	18
69.	Переключения от действий в нападении к действиям в защите.	1	1	2

70.	История развития баскетбола. ОФП		2	2
71.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.		2	2
72.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.		2	2
73.	Совершенствование техники бросков мяча.		2	2
74.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.		2	2
75.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.		2	2
76.	Итоги прошедшего спортивного года. Учебная игра		2	2

Календарно – тематическое планирование

(2-й год обучения)

№	Название темы	Практика	Теория	Всего
1.	Инструктаж по ТБ во время занятий и на соревнованиях, предупреждение травмоопасных ситуаций. Вводное занятие.	3	19	22
2.	Единая спортивная классификация. ОФП	1	1	2
3.	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.		2	2
4.	Совершенствование техники передвижения при нападении.		2	2
5.	Бросок мяча одной рукой от плеча.		2	2
6.	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.		2	2
7.	Контрольные испытания. Учебная игра.	1	1	2
8.	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	1	1	2

9.	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.		2	2
10	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.		2	2
11	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП		2	2
12	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.		2	2
13	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	2	16	18
14	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.		2	2
15.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. ОФП		2	2
16.	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.		2	2
17.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	1	1	2
18.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.		2	2
19.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	1	1	2
20.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП		2	2
21.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.		2	2
22.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.		2	2
23.	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	1	17	18
24.	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	1	1	2

25.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.		2	2
26.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.		2	2
27.	Самоконтроль в процессе занятий спортом.		2	2
28.	Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП		2	2
29.	Совершенствование техники ведения мяча.		2	2
30.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.		2	2
31.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП		2	2
32.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП.		2	2
33.	Бросок мяча в движении с одного шага.	<i>1</i>	<i>17</i>	<i>18</i>
34.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.		2	2
35.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.		2	2
36.	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.		2	2
37.	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.		2	2
38.	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП		2	2
39.	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.		2	2
40.	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	1	1	2

41.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.		1	1
42.	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП.		1	1
43.	Совершенствование техники броска мяча		1	1
44.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.		1	1
45.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	3	19	22
46.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП.	1	1	2
47.	Ведение мяча с переводом на другую руку.		2	2
48.	Контрольные испытания. Учебная игра.		2	2
49.	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.		2	2
50.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.		2	2
51.	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	1	1	2
52.	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1	1	2
53.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.		2	2
54.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.		2	2
55.	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.		2	2
56.	Совершенствование техники ловли и броска мяча		2	2

57.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2	16	18
58.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.		2	2
59.	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП		2	2
60.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).		2	2
61.	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	1	1	2
62.	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.		2	2
63.	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	1	1	2
64.	Совершенствование техники ведения мяча.		2	2
65.	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.		2	2
66.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.		2	2
67.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1	17	18
68.	Контрольные испытания. Учебная игра.	1	1	2
69.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.		2	2
70.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.		2	2
71.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.		2	2

72.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.		2	2
73.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча		2	2
74.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.		2	2
75.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.		2	2
76.	Итоги прошедшего спортивного года. Учебная игра		2	2

Содержание программы

Введение:

История возникновения и развития баскетбола. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке баскетболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в баскетболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в баскетбол. Значение тактической подготовки в баскетболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

Оценочные материалы

Система оценки предусматривает *уровневый подход* к представлению планируемых результатов и инструментарий для оценки их достижения. Согласно этому подходу за точку отсчета принимается необходимый для продолжения образования и реально достигаемый большинством учащихся опорный уровень образовательных достижений.

Достижение этого опорного уровня интерпретируется как безусловный учебный успех ребенка. Оценка индивидуальных образовательных достижений ведется «методом сложения», при котором фиксируется достижение опорного уровня и его превышение. Это позволяет поощрять продвижения учащихся, выстраивать индивидуальные траектории движения с учетом зоны ближайшего развития.

При оценивании достижений планируемых результатов используются следующие **формы, методы и виды оценки:**

- проекты, практические и творческие работы;
- самооценка ученика по принятым формам (например, лист с вопросами по саморефлексии конкретной деятельности);
- результаты достижений учеников с оформлением на стенде, в виде устного сообщения или индивидуального листа оценки;
- использование накопительной системы оценивания (портфолио), характеризующей динамику индивидуальных образовательных достижений;
- использование новых форм контроля результатов: целенаправленное наблюдение (фиксация проявляемых учениками и действий и качеств по заданным параметрам).

Установление соответствия достижения планируемых результатов освоения обучающимися ДООП проходит без дифференцированной оценки, по принципу достаточности предъявленных знаний, умений, навыков – «зачет» / «незачет».

Критерии оценивания на зачете:

☐ «Зачтено» выставляется учащемуся, который демонстрирует знания программного материала, понимание, сущность и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений. Материал излагает логически стройно, последовательно, четко, аргументированно, уверенно. Показывает не только наличие теоретических знаний, но и демонстрирует практические умения и навыки.

☐ «Не зачтено» выставляется учащемуся, который не может продемонстрировать знания программного материала или излагает его неуверенно и логически непоследовательно, допускает принципиальные ошибки. При ответах на вопросы учащийся демонстрирует незнание или непонимание их сущности, обнаруживает неумение оперировать терминами, на большую часть вопросов затрудняется дать ответ или дает неправильные ответы. Практические умения и навыки не сформированы.

В этом случае оформление результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в журнале учёта работы педагога проставляются в виде обозначений – «ЗЧ» (зачет), «НЗ» (незачет).

Методическое обеспечение программы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению

действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Условия реализации

Материально-техническое обеспечение:

Сетка (2 шт), баскетбольные мячи (20 шт), скакалки (20 шт), жгуты, экспандеры (по 4 шт), фишки переносные (20 шт), накидки (20 шт),

Информационное обеспечение:

Конспекты занятий, дидактические и учебные материалы, DVD – записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового волейбола, методические разработки в области волейбола, демонстрационный проектор, ноутбук, аудио-магнитофон, ресурсы сети Интернет.

Кадровое обеспечение:

Занятия могут проводиться педагогом дополнительного образования, учителем физической культуры по данной направленности.

Список литературы и нормативных правовых документов

Список нормативных правовых документов

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. СанПиН 2.4.4.3172-14., утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 4;
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года № 1726-р;
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 года № 996-р;
6. Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Школа № 125» Автозаводского района»

Список используемой литературы:

1. Баскетбол. - Москва: **Наука**, **2021**.
2. Баскетбол. Правила соревнования. - М.: Физкультура и спорт, **2019**.
3. Башкин, С. Уроки по баскетболу / С. Башкин. - М.: Физкультура и спорт, **2017**.
4. Гомельский, А. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах / А. Гомельский. - Москва: **РГГУ**, **2020**.
5. Гомельский, А. Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. - Москва: **Мир**, **2017**.
6. Гомельский, В. А. Как играть в баскетбол. I Love This Game (комплект из 2 книг) / В.А. Гомельский. - М.: Эксмо, **2020**
7. Губа, В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа. - М.: Физкультура и спорт, **2017**.
8. Ивойлов, А. В. Волейбол / А.В. Ивойлов, К.Б. Герман, Э.К. Ахмеров. - М.: Высшая школа, **2017**.
9. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2017
10. Роуз, Ли Баскетбол чемпионов. Основы / Ли Роуз. - М.: Человек, **2019**.