

Муниципальное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 г. Коряжмы»

Рассмотрено на заседании МС
МОУ «СОШ № 2»
Протокол № 1 от 31.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МОУ «СОШ № 2»
№ 201 от 01.09.2026

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

Срок реализации – 1 год

Составитель:
Афанасов Анатолий Александрович,
учитель физической культуры

г. Коряжма
2026 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных элементов дополнительной общеобразовательной программы:

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Адресат программы
- 1.3. Объем и срок освоения программы
- 1.4. Особенности организации образовательного процесса
- 1.5. Форма обучения
- 1.6. Режим занятий
- 1.7. Цель и задачи программы
- 1.8. Учебный план программы
- 1.9. Содержание учебного плана
- 1.10 Планируемые результаты реализации программы.

Комплекс организационных педагогических условий:

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методическое обеспечение
- 2.6. Список информационных ресурсов

I. Комплекс основных характеристик программы:

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для обучающихся 7-11 классов.

Данная Программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «баскетбол».

Основной принцип работы секции по баскетболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

1.2. Адресат программы

Данная программа рассчитана на обучающихся 5-11 классов

1.3.Объем и срок освоения программы

Объем программы - 1 год. Общее количество часов в год – 68.

1.4. Особенности организации образовательного процесса

В соответствии с учебным планом объединения сформированы разного возраста с постоянным составом.

1.5.Форма обучения: очная (теоретические и практические занятия).

1.6.Режим занятий: занятия с обучающимися проводятся: 1 раза в неделю по 2 занятия (1 занятия в неделю). Длительность одного занятия - 40 минут. Перемена – 5 минут.

1.7. Цель и задачи программы.

Цель: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в баскетбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

Задача:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами;
- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;
- укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;
- организация полезной занятости обучающихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

1.8. Учебный план программы

№	Разделы, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Развитие Баскетбола в России.	1	1	-
2.	Общая и специальная физическая подготовка	9	1	8

3.	Основы техники и тактики игры	50	2	48
4.	Контрольные игры и соревнования	6	-	6
5.	Тестирование	2	-	2
Итого		68	4	66

1.9.Содержание программы

-подвижные игры. Подвижные игры в школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьников, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

-легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:

1.Физические упражнения

1. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения. Их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

2.Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

3. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

4. Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

2. Групповые и индивидуальные формы работы.

Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).

3.Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Каждое занятие является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

1.10 Планируемые результаты

Результатом занятий являются результаты второго уровня: получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, культура, здоровья), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Позитивное отношение школьника к самому знанию как общественной ценности будет вырабатываться у него тогда, когда знание станет объектом эмоционального переживания. Этому способствуют следующие формы проведения занятий: обсуждения в группах, подвижные игры, самостоятельная организация и проведения занятий, соревнования. Знание и умение их использовать становятся высшей ценностью участие учеников в

школьных и городских соревнованиях по физической культуре, дистанционных конкурсах о ЗОЖ.

Личностных результатов:

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.
- Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса.
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и пути её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Демонстрировать жесты баскетбольного судьи.

Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами баскетбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;

- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

По окончании обучения учащиеся должны:

Уметь:

- Уметь играть по правилам;
- Освоить технику передач мяча двумя руками и одной рукой;
- Освоить технику ведения мяча на месте и в движениях;
- Овладеть навыками судейства;
- Уметь управлять своими эмоциями;

Знать:

- Знать методы тестирования при занятиях баскетбола;
- Знать основные понятия и термины в баскетболе;
- Научиться работать в коллективе, починать свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- Овладеть техникой блокировки в защите;
- Овладеть техникой обучения индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении.

II. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1 Календарный учебный график

сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	всего
4	10	8	8	6	8	8	10	6	68

2.2.Условия реализации программы:

- спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам;
- спортивный инвентарь по виду спорта;
- аптечка для оказания первой мед. помощи;

2.3. Формы аттестации:

1. Подвижные игры.
2. Спортивные соревнования.
3. Сдача контрольных норм.

2.4. Оценочные материалы:

№	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			н	с	в
1	Передачи мяча в 5 метрах друг от друга за 30 секунд	Юн.	10	15	25
		Дев.	9	11	20
2	Ведения два шага бросок из под кольца на два полноценных круга	Юн.	1	2	4
		Дев.	1	2	3
3	Ведения мяча змейкой на время прохождение дистанций	Юн.	3	2	0

		Дев.	5	3	1
--	--	------	---	---	---

2.5. Методическое обеспечение:

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод.

2.6 Список информационных ресурсов:

Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетболиста. Грейд ФАИР 2002 год.

1. 3.Данилов В.А. «Повышение эффективности игровых действий в баскетболе». Москва
2. «Просвещение» 1996 год.
3. 4.Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. «Спортивные игры». Москва «Академия» 2008 год.
4. 7.Коджаспиров Ю.Г. «Развивающие игры на уроках физической культуры» 5 – 11 классы.
5. 11.Нестеровский Д.И. «Баскетбол». Теория и методика обучения. Москва «Академия» 2008 год.
6. Яхонтов Е.Р. «Физическая подготовка баскетболистов» «Олимп» 2007 год
7. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетболиста. Грейд ФАИР 2002 год.