

Управление образования Артемовского муниципального округа  
Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 12»

Принята на заседании  
методического совета  
от «20» 06 2025 г  
Протокол № 11

Утверждаю:  
Директор МАОУ «СОШ №12»  
Л.В. Калина  
«    »    2025 г.  
Приказ от 20.06.2025 № 242

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол в школе»

Возраст обучающихся: 11 – 17 лет  
Срок реализации: 1 год (объем 170 часов)

Автор-составитель:  
Кожевин Валерий Геннадьевич  
педагог дополнительного образования

Артемовский  
2025 г.

## Содержание

1. Основные характеристики общеразвивающей программы .....	3
1.1 Пояснительная записка .....	3
1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы .....	5
1.3 Содержание общеразвивающей программы.....	6
1.4 Планируемые результаты.....	13
2. Комплекс организационно-педагогических условий .....	14
2.1 Календарный учебный график реализации Программы.....	14
2.2 Условия реализации программы .....	14
2.3 Формы аттестации.....	14
3. Список литературы.....	16

## 1. Основные характеристики общеразвивающей программы

### 1.1 Пояснительная записка

- Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол в школе» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности, обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности, помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

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».

Большое место во всестороннем физическом развитии школьников занимают спортивные упражнения, подвижные игры с мячом. В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом - это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются

эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. Предусмотренные программой занятия могут проводиться как на базе одного отдельно взятого класса, так и в смешанных группах, состоящих из учащихся нескольких классов.

Адресат программы: учащиеся 11 -17 лет. Группы разновозрастные. Количество учащихся в группе – 15 человек.

#### **Возрастные особенности:**

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличиваются вес, мышечная масса. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела - его длина увеличивается на 9-10 см, а с 14 до 15 лет - на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. От 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет - только на 2-3 см.

В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются.

Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками

старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых.

Режим занятий: 2 раз в неделю продолжительностью 2 академических часа, 1 раз продолжительностью 1 академический час.

Объем программы: 170 часов.

Срок освоения: 1 год.

Перечень форм обучения: фронтальная, индивидуальная, групповая.

Уровень освоения – стартовый.

Перечень видов занятий: учебно-тренировочные занятия, занятий по общей физической подготовке. Предусматривается участие в соревнованиях.

Перечень форм подведения итогов: участие в соревнованиях.

## **1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы**

Цель: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, через углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить техническим и тактическим действиям;
- изучить общефизические и специальные упражнения;
- овладеть приемами аутотренинга и самоконтроля.

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками;
- овладение правилами судейства соревнований;
- приобретение соревновательного опыта;
- формирование социальной активности (капитан команды, старший в группе, судья, инструктор).

Воспитательные:

- воспитать интерес к занятиям;
- воспитать самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание;
- воспитать уважение к окружающим;
- воспитать коммуникативные навыки.

### 1.3 Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	опрос
2	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.	2	1	1	опрос
3	Развитие баскетбола в России и за рубежом. Повороты на месте. Стойка игрока и передвижения.	2	2	0	опрос
4	Общая физическая подготовка. Остановка прыжком.	2	1	1	

5	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте, в парах.	2	1	1	
6	Общая физическая подготовка. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в движении, в парах и тройках.	2	1	1	Оценка выполнения основных приемов игры
7	Ловля и передача мяча со сменой мест.	2	0	2	
8	Общая физическая подготовка. Передача мяча с отскоком от пола.	2	0	2	
9	Передача одной рукой от плеча. Имитация защитных действий против игрока нападения.	2	0	2	Оценка выполнения основных приемов игры
10	Общая физическая подготовка. Передача одной рукой снизу.	2	1	1	
11	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча.	2	0	2	
12	Общая физическая подготовка. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	2	0	2	Оценка выполнения основных приемов игры
13	Ведение мяча шагом и бегом правой и левой рукой.	2	0	2	
14	Общая физическая подготовка. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	2	1	1	
15	Ведение мяча с изменением высоты отскока шагом и бегом. Имитация защитных действий против игрока нападения.	2	0	2	Оценка выполнения основных приемов игры
16	Общая физическая подготовка. Ведение шагом и бегом с обводкой стоек.	2	1	1	Оценка выполнения основных приемов игры
17	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек и с броском.	2	0	2	
18	Общая физическая подготовка. Взаимодействие трех игроков с передачами и ведением мяча.	2	1	1	Оценка выполнения

					основных приемов игры
19	Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча.	2	0	2	
20	Общая физическая подготовка. Бросок мяча в кольцо 2-мя руками от груди на месте.	2	1	1	Оценка выполнения основных приемов игры
21	Бросок мяча в кольцо после ловли. Имитация действий атаки против игрока защиты.	2	0	2	
22	Общая физическая подготовка. Бросок мяча в кольцо после ведения.	2	1	1	
23	Бросок мяча в кольцо с заданных точек.	4	1	3	
24	Общая физическая подготовка. Бросок мяча в кольцо с разных точек.	2	0	2	Оценка выполнения основных приемов игры
25	Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов.	2	0	2	
26	Общая физическая подготовка. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча с места.	2	1	1	Оценка выполнения основных приемов игры
27	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ловли.	2	0	2	
28	Общая физическая подготовка. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ведения.	2	1	1	
29	Штрафной бросок. Имитация действий атаки против игрока защиты.	2	1	1	Оценка выполнения основных приемов игры
30	Общая физическая подготовка. Бросок одной рукой сверху на месте	2	1	1	
31	Бросок одной рукой сверху в движении.	2	0	2	
32	Общая физическая подготовка. Бросок «крюком».	2	1	1	



33	Бросок от головы в прыжке. Имитация действий атаки против игрока защиты.	2	0	2	Оценка выполнения основных приемов игры
34	Общая физическая подготовка. Индивидуальная защита.	2	1	1	Оценка выполнения основных приемов игры
35	Индивидуальная защита.	2	0	2	
36	Общая физическая подготовка. Подбор мяча в защите.	2	1	1	
37	Борьба за мяч после отскока от щита.	2	0	2	
38	Общая физическая подготовка. Вырывание и выбивание мяча после подбора.	2	1	1	Оценка выполнения основных приемов игры
39	Вырывание и выбивание мяча после подбора.	2	0	2	
40	Общая физическая подготовка. Выбивание мяча сзади.	2	1	1	
41	Выбивание мяча сзади.	1	0	1	
42	Общая физическая подготовка. Добивание мяча в нападении.	2	1	1	
43	Добивание мяча в нападении.	1	0	1	
44	Общая физическая подготовка. Перехваты мяча.	2	1	1	
45	Учебная игра.	2	0	2	
46	Общая физическая подготовка. Борьба за мяч после отскока от щита.	2	1	1	Оценка выполнения основных приемов игры
47	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	2	0	2	
48	Общая физическая подготовка. Защитные действия при опеке игрока без мяча.	4	1	3	
49	Командные действия в защите.	2	0	2	

50	Общая физическая подготовка. Командные действия в защите.	4	1	3	
51	Зонная защита. Нападение против зонной защиты.	2	1	1	
52	Общая физическая подготовка. Зонная защита. Нападение против зонной защиты.	4	1	3	Оценка выполнения основных приемов игры
53	Личная защита. Нападение против личной защиты.	2	1	1	
54	Общая физическая подготовка. Личная защита. Нападение против личной защиты.	4	1	3	Оценка выполнения основных приемов игры
55	Смешанная защита.	4	1	3	
56	Общая физическая подготовка. Смешанная защита.	2	1	1	
57	Заслоны для игрока с мячом, без мяча.	2	0	2	
58	Общая физическая подготовка. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	4	1	3	Оценка выполнения основных приемов игры
59	Противодействие быстрому прорыву.	2	0	2	
60	Общая физическая подготовка. Учебная игра.	2	0	2	
61	Противодействие центрному игроку.	2	1	1	
62	Общая физическая подготовка. Противодействие центрному игроку	2	0	2	Оценка выполнения основных приемов игры
63	Защита вблизи корзины.	4	1	3	
64	Общая физическая подготовка. Защита вблизи корзины.	2	1	1	
65	Защита при вбрасывании мяча.	2	0	2	
66	Общая физическая подготовка. Учебная игра.	2	0	2	
67	Прием нормативов по технической и	2	1	1	

	специальной подготовке.				
68	Итоговое занятие. Общая физическая подготовка. Учебная игра.	2	0	2	Игра
	Итого:	150	39	111	

Содержание учебного (тематического) плана:

**Теоретическая подготовка**

Развитие баскетбола в России и за рубежом. ТБ и правила поведения на занятиях по баскетболу в спортивном зале.

**Физическая подготовка**

*Общая физическая подготовка:* Общеразвивающие упражнения. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности. Полосы препятствий. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития: специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости.

**Техническая и тактическая подготовка / 29ч**

***Техническая***

*Упражнения без мяча.*

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

Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.

Передвижение в стойке баскетболиста.

Остановка прыжком после ускорения.

Остановка в один шаг после ускорения.

Остановка в два шага после ускорения.

Повороты на месте и в движении.

Имитация защитных действий против игрока нападения.

Имитация действий атаки против игрока защиты.

*Ловля и передача мяча.*

Двумя руками от груди: стоя на месте; с шагом вперед; в движении.

Передача одной рукой от плеча; с шагом вперед; после ведения мяча.

Передача одной рукой с отскоком от пола.

Передача двумя руками с отскоком от пола.

Передача одной рукой снизу от пола; в движении.

Ловля мяча после полуотскока.

Ловля высоко летящего мяча.

Ловля катящегося мяча, стоя на месте; в движении.

*Ведение мяча.*

На месте; в движении шагом; в движении бегом; с изменением направления и скорости и высоты отскока.

Правой и левой рукой поочередно на месте; в движении.

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

*Броски мяча.*

Одной рукой в баскетбольный щит с места.

Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места; после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места; после ведения.

Одной рукой в баскетбольную корзину с места; после ведения; после двух шагов. В прыжке одной рукой с места.

Штрафной.

Двумя руками снизу в движении.

Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

В прыжке со средней дистанции; с дальней дистанции.

Вырывание мяча и выбивание мяча.

***Тактическая подготовка.***

Индивидуальная защита.

Защитные действия при опеке игрока без мяча.

Защитные действия при опеке игрока с мячом.

Перехват мяча.

Борьба за мяч после отскока от щита.

Быстрый прорыв.

Противодействие быстрому прорыву.

Противодействие центрному игроку.

Командные действия в защите.

Смешанная защита.

Защита вблизи корзины.

Защита при вбрасывании мяча.

Заслоны для игрока с мячом, без мяча.

Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Командные действия в нападении.  
Нападение против личной защиты.  
Нападение против зонной защиты.  
Учебная игра.

#### 1.4 Планируемые результаты

Предметные:

- умение излагать факты истории развития баскетбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека связь с трудовой деятельностью;
- организовать и проводить со сверстниками соревнования по баскетболу, осуществлять объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность время занятий по развитию физических качеств.
- выполнять комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

Метапредметные:

- развивать умение планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- развивать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Личностные:

- формирование личностных качеств (ответственность, исполнительность, трудолюбие, аккуратность и др.);
- приобретение навыков коллективного взаимодействия через вовлечение в общее дело;
- формирование активной гражданской позиции.

## 2 Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график реализации Программы

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	34
2	Количество учебных дней	102
3	Количество часов в неделю	5
4	Количество часов	170
5	Недель в I полугодии	16
6	Недель во II полугодии	18
7	Начало занятий	1 сентября
8	Каникулы	25 октября - 31 октября
9	Выходные дни	31 декабря - 11 января
10	Окончание учебного года	26 мая

### 2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивный зал, оборудованный щитом баскетбольным тренировочным и кольцом баскетбольным.
- инвентарь: мяч баскетбольный, свисток

Кадровое обеспечение: реализовывать программу могут педагоги дополнительного образования, имеющие высшее образование, владеющие педагогическими методами и приёмами, методикой преподавания.

Методические материалы:

- учебный план по модулям программы;
- календарный учебный график по программе;
- учебные пособия;
- методические разработки занятий, мероприятий;
- тестовые задания для диагностики результативности обучения учащихся;
- оценочные материалы;
- дидактические материалы.

### 2.3 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Вид контроля	Тема и контрольные измерители аттестации (что проверяется)	Форма аттестации
--------------	---------------------------------------------------------------	---------------------

Текущий контроль	1. Вводное занятие: техника безопасности	опрос
	2. Общая физическая подготовка	Наблюдение
	3. Тактическая подготовка	Оценка выполнения основных приемов игры
	4. Техническая подготовка	Оценка выполнения основных приемов игры
Промежуточная аттестация	1. Оценка знаний и умений на момент начала освоения программы	Опрос
	2. Контроль по итогу первого полугодия	Игра
Аттестация по завершению реализации программы	1. Тактическая подготовка 2. Техническая подготовка	Оценка выполнения основных приемов игры

Оценочные материалы:

Диагностика результативности сформированных компетенций учащихся по программе осуществляется при помощи следующих методов диагностики и контроля:

- беседа,
- опрос,
- игра,
- наблюдение.

### 3. Список литературы

Нормативно-правовые основания разработки программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».
9. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
13. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной



деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

14. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

18. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

19. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

20. Муниципальная программа «Развитие системы образования Артемовского городского округа на период 2023 – 2027 годов утв. Постановлением Администрации АГО от 12.08.2022 №785-ПА (с изменениями);

21. Устав МАОУ «СОШ №12».

22. Ивочкин В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2014.

23. Квашук П.В. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных

детско- юношеских спортивных школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.

24. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. - М.: Просвещение, 2016. - 128 с.

Литература для учащихся (родителей):

25. Барышников В.Я. ВФСК: концептуальные, нормативные правовые основания введения, структурно-содержательное построение, механизмы реализации, алгоритм внедрения. - Екатеринбург, 2018. - 47 с.

26. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. - М.: Просвещение, 2015.

27. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010.

28. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта. - М.: Физическая культура, 2010.

29. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры». - М.: 2014.

30. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. - М.: ТЦ Сфера, 2014.