

Управление образования Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
ГИМНАЗИЯ № 86
Ассоциированная школа ЮНЕСКО

Принята на заседании
педагогического совета
МАОУ Гимназии № 86
Протокол № 9 от 28.05.2025 г.

Утверждаю:
Директор
МАОУ Гимназии № 86
_____ Делидова Е.С.
Приказ № 256-А от 14.08.2025г.

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

Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации 1 год

Автор-составитель:
Тиванюк А.Н.
педагог дополнительного образования

г. Нижний Тагил
2025 г.

Основные характеристики

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Нормативно-правовая основа:

Программа «Баскетбол» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и разработана в соответствии с:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

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. Федеральный закон от 28.12.2024 N 543-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

6. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года».

7. Указ Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 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).

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».

10. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими

образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652Н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

14. 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».

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

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

17. 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»).

18. 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».

19. 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».

20. 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».

21. Устав МАОУ Гимназии № 86.

22. Приказ директора № 201-А от 03.09.2024г. «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных МАОУ Гимназии №86».

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. Снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми дает возможность и баскетбол. Именно эта игра способствует развитию всех необходимых 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 спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

Актуальность программы в приобщении воспитанников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Адресат программы

Работа по программе ориентирована на обучающихся 6-11 классов. данный курс тесно связан со школьной программой по предмету «Физическая культура» и ориентирован на учащихся 12-17 лет. Программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить широкий круг

желающих заниматься баскетболом и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий этим видом спорта.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на один год обучения. Общая продолжительность обучения составляет 102 часа. В учебную группу принимаются все желающие, без специального отбора. При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к проведению занятий с обучающимися. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 3 часа, с перерывом 10-15 мин. Структура каждого занятия зависит от конкретной темы и решаемых в ней задач.

Форма обучения

Форма обучения – очная. Возможна реализация программы с применением дистанционных образовательных технологий.

Методы обучения: словесный, практический.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, мотивация.

Формы обучения: беседа, практическая работа, выполнение физических упражнений.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

Педагогические технологии: индивидуального обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения.

Особенности организации образовательного процесса

Состав группы школьников – от 10 до 15 человек.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, социализации обучающихся.

Задачи:

Образовательные: - обучать занимающихся лучшей игре с мячом - баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований; - дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие: - скреплять опорно-двигательный аппарат воспитанников; - способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся,

укреплять здоровье, закаливать организм; - целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка; - расширять спортивный кругозор детей.

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 родителей воспитанников к проведению спортивных мероприятий и праздников; - способствовать социализации обучающихся.

1.3. Планируемые результаты

Личностные результаты:

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

-в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Реализация программы это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

Предметные результаты:

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Метапредметные результаты:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.
- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.
- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, команде, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении.

1.4. Содержание общеразвивающей программы
Учебно-тематический план
Модуль 1

№	Темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на баскетбольной площадке	3	2	1	-
2.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	12	2	10	
3.	Освоение ловли и передачи мяча	12	2	10	
4.	Освоение техники ведения мяча	12	2	10	
5.	Овладение техникой бросков мяча	21	3	18	
6.	Освоение индивидуальной техники защиты.	24	3	21	
7.	Освоение тактики игры.	15	3	12	
8.	Контрольные упражнения.	3	0	3	

	Итого:	102	17	85	
--	---------------	------------	-----------	-----------	--

Календарно-тематический план

№ заня- тия	Наименование раздела, темы	Количество часов
Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности на баскетбольной площадке (3 ч.)		
1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий. История баскетбола.	3
Тема 2. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. (12 ч.)		
2	Упражнения общей физической подготовки.	3
3	Ведение мяча с изменением направления движения. Тактические действия в игре.	3
4	Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	3
5	Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.	3
Тема 3. Освоение ловли и передачи мяча (12 ч.)		
6	Ловля мяча после отскока от пола.	3
7	Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.	3
8	Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.	3
9	Броски мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	3
Тема 4. Освоение техники ведения мяча (12 ч.)		
10	Ведение мяча с изменением направления движения. Эстафеты с мячом.	3
11	Передвижение в основной стойке; остановка в шаге.	3
12	Ведение мяча с изменением направления движения. Техника ловли мяча после отскока от пола.	3
13	Игра в баскетбол по правилам (взаимодействие игроков во время игры). Остановка прыжком после ускорения.	3
Тема 5. Овладение техникой бросков мяча (21 ч.)		
14	Техника ловли мяча после отскока от пола	3
15	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	3
16	Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.	3
17	Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.	3
18	Игра в баскетбол по правилам (взаимодействие игроков во время игры).	3
19	Игра в баскетбол по правилам (взаимодействие игроков во время игры).	3
21	Игра в баскетбол по правилам.	3
Тема 6. Освоение индивидуальной техники защиты (24 ч.)		
22	Ведение мяча-два шага-бросок.	3
23	Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол по правилам.	3
24	Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол по правилам.	3
25	Игра в баскетбол по правилам. Тактические действия в игре.	3
26	Игра в баскетбол по правилам. Тактические действия в игре.	3
27	Тактические действия в игре.	3

28	Броски мяча с места и в движении.	3
Тема 7. Освоение тактики игры (15 ч.)		
29	Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям.	3
30	Командные технико-тактические действия при защите и нападении.	3
31	Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.	3
32	Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.	3
33	Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям.	3
Тема 8. Контрольные упражнения.		
34	Выполнение контрольных упражнений.	3

1.5 Содержание учебного плана Модуль 1

Тема 1. Вводное занятие. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий. История баскетбола.

Тема 2. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Тактические действия в игре. Упражнения общей физической подготовки. Ведение мяча с изменением направления движения. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.

Тема 3. Освоение ловли и передачи мяча. Ловля мяча после отскока от пола. Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке. Броски мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.

Тема 4. Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления движения. Эстафеты с мячом. Передвижение в основной стойке; остановка в шаге. Ведение мяча с изменением направления движения. Техника ловли мяча после отскока от пола. Игра в баскетбол по правилам (взаимодействие игроков во время игры). Остановка прыжком после ускорения. Игра в баскетбол по правилам.

Тема 5. Овладение техникой бросков мяча. Техника ловли мяча после отскока от пола. Игра в баскетбол по правилам (взаимодействие игроков во время игры). Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Тема 6. Освоение индивидуальной техники защиты. Ведение мяча-два шага-бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол по правилам. Тактические действия в игре. Технические действия в игре. Броски мяча с места и в движении.

Тема 7. Освоение тактики игры. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям.

Тема 8. Контрольные упражнения. Выполнение контрольных упражнений.

2.1 Организационно-педагогические условия

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года - 01.09.2025

Окончание учебного года - 31.05.2026

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	34	34	102	1 раз в неделю по 3 часа

Каникулы: 27 октября – 2 ноября, 31 декабря – 11 января, 21 марта – 29 марта, 1 июня – 31 августа

2.2. Условия реализации программы

Зал для занятий (спортивный), щиты баскетбольные с кольцами, мячи баскетбольные, конусы для обводки, гимнастические скамейки, сетки баскетбольные.

2.3. Формы аттестации

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в течение учебного года с 10 по 30 мая. Аттестация проводится в форме зачета в виде: практика и теория. Она предусматривает теоретическую и практическую подготовку обучающихся в соответствии с требованиями дополнительной общеразвивающей программы. Участие в соревнованиях школьного, районного, городского уровнях.

2.4. Оценочные материалы

Учащиеся должны уметь:

Работать с баскетбольным мячом; Вести мяч, выполнять броски и передачи, Играт по правилам в баскетбол.

Учащиеся должны знать:

правила игры в баскетбол, тактику игры в баскетбол, технические приемы ведения, передачи и броска мяча в кольцо.

2.5 Список литературы

- 1.Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. С, 2014г.
- 2.Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М.2017г.
- 3.Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов –М., ФиС, 2000.
- 4.Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
- 5.Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
- 6.Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений –М., ФиС, 2021
- 7.Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов–М., ФиС, 2000.
- 8.Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2000.
- 9.Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения –М., ФиС, 2021.
- 10.Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение –М., ФиС, 2019.
- 11.Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара.2020г
- 12.Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста –М., ФиС, 2018

Список литературы для учащихся:

1. Игрок на все времена: Майкл Джордан и Мир 2021г. Дэвид Хелберстам
2. Дневник баскетболиста .2015 г. Джим Керрол.
3. Баскетбол. Шаги к успеху . Виссель Холл.
4. Энциклопедия баскетбола . А.Я. Гомельский.