

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Аромашевская средняя общеобразовательная школа  
имени Героя Советского Союза В.Д. Кармацкого»  
(МАОУ «Аромашевская СОШ им. В.Д. Кармацкого»)**

ул. Октябрьская, д.35, с. Аромашево, Аромашевский район, Тюменская область, 627350,  
тел. (34545) 2-13-83, факс. (34545) 2-18-99, e-mail: [aromschool@yandex.ru](mailto:aromschool@yandex.ru), сайт: <http://www.arom.aromedu.ru/>



Утверждаю:  
Директор МАОУ  
«Аромашевская СОШ  
им. В.Д. Кармацкого»  
А.Г.Ковалева  
Приказ № 496-од от 29.08.2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Баскетбол»**

**Направленность программы: физкультурно - спортивная**

**Возраст обучающихся: 11-14 лет  
Срок реализации: 1 год**

Составитель:  
Новак Елизавета Викторовна,  
учитель физической культуры

с. Слободчики, 2025 г.

## Пояснительная записка.

**Актуальность программы-** баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

**Назначение** имеет физкультурно-оздоровительный характер, ей 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».

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Программа направлена на углубленное изучение предмета физическая культура. На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Цель:** формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

**Задачи:**

образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.

- обучить технике и тактике двигательных действий.

#### воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

#### развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;

- совершенствовать навыки и умения игры;

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

#### оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.

- содействовать физическому развитию.

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

**Возраст детей, 11–14 лет.**

**Программа дополнительного образования по баскетболу рассчитана на 1 год обучения.** Включает в себя 68 часов учебного времени.

**Форма обучения включает в себя:** Теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования. Занятия проводятся раз в неделю по 2 часа.

#### Планируемые результаты:

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

##### **Техническая подготовка:**

Занимающийся в секции должен:

→ Владеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.

→ Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в

→ разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приемы.

→ Владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.

→ Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

##### **Тактическая подготовка:**

Для занимающегося в секции должно быть характерно:

→ Быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность, творческая инициатива.

→ Индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами, основные системы командных действий в нападении и защите.

→ Форсированность умений эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы,

возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.

→ Способность по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

**Знать и иметь представление:**

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

- о способах и особенностях движений и передвижений человека,
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

**Направленность** на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса достигается за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений с мячом с учетом индивидуального физического развития и подготовленности учащихся и состояния их здоровья.

**Формы подведения итогов** реализации дополнительной образовательной программы: участие в соревнованиях по баскетболу на школьном и районном уровне.

**Учебный план**  
**Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«Баскетбол»**  
**1 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Организация работы	2	2		Входная диагностика

2	Общефизическая подготовка	9		9	Практическая работа
3	Специальная физическая подготовка	9		9	Практическая работа
4	Индивидуальные действия	9	1	8	Творческая работа
5	Групповые действия	9	1	8	Творческая работа
6	Правила игры (судейство)	10	2	8	Устная работа и практическая работа
7	Учебная игра	16		16	Практическая работа
8	Контрольные нормативы	4		4	Тестирование
	<b>Всего</b>	<b>68</b>	<b>6</b>	<b>62</b>	

### Календарно – тематическое планирование.

№	кол-во часов	Название темы	Тип подготовки	теория	практика	дата	
						по плану	факт
1.	2	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	Теоретическая ОФП	1			
2.	2	Техника передвижения при нападении.	Техническая		1		
3.	2	Тактика нападения.	Тактическая		1		
4.	2	Индивидуальные действия без мяча.	Тактическая		1		
5.	2	Контрольные испытания.	Контрольная.		1		
6.	2	Учебная игра. ОФП	Интегрированная		1		
7.	2	Техника передвижения приставными шагами.	Тактическая		1		
8.	2	Индивидуальные действия при нападении с мячом.	Тактическая		1		
9.	2	Индивидуальные действия при нападении.	Тактическая		1		
10.	2	Учебная игра.	Интегрированная Теоретическая		1		
11.	2	Единая спортивная классификация. ОФП	ОФП	1			
12.	2	Прыжки толчком с двух ног.	Техническая		1		
13.	2	Специальная физическая подготовка.	Тактическая		1		

14	2	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Тактическая		1		
15	2	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Тактическая		1		
16	2	Учебная игра.	Интегрированная		1		
17	2	Личная и общественная гигиена. ОФП	Теоретическая ОФП	1			
18	2	Передача мяча двумя руками от груди. СФП	Техническая СФП		1		
19.	2	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Тактическая		1		
20	2	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	СФП		1		
21	2	Учебная игра.	Интегрированная		1		
22	2	Закаливание организма спортсмена. ОФП	Теоретическая ОФП	1			
23	2	Бросок мяча двумя руками от груди. СФП	Техническая СФП		1		
24	2	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Тактическая		1		
25	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Тактическая		1		
26	2	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Интегрированная		1		
27	2	Контрольные испытания.	Контрольная.		1		
28	2	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП.	Теоретическая ОФП	1			
29	2	Ловля двумя руками «низкого» мяча.	Техническая		1		
30	2	Командные действия в нападении.	Тактическая		1		
31	2	Многократное выполнение технических приемов.	Интегрированная		1		
32	2	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Теоретическая Техническая		1		

33	2	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Техническая		1		
34	2	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Тактическая		1		
35	2	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Тактическая		1		
36	2	СФП	СФП		1		
37	2	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	Теоретическая		1		
38	2	ОФП	ОФП		1		
39	2	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техническая		1		
40	2	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Тактическая		1		
41	2	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Тактическая		1		
42	2	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП	Теоретическая ОФП		1		
43	2	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра. Судейство.	Техническая Интегрированная		1		
44	2	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Тактическая СФП		1		
45	2	Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.	Теоретическая Техническая		1		
46	2	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Тактическая		1		
47	2	Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра. Судейство.	Тактическая Интегрированная		1		
48	2	Методы спортивной тренировки. ОФП	Теоретическая ОФП		1		
49	2	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП	Теоретическая СФП	1			
50	2	Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техническая		1		
51	2	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.	Тактическая		1		

52	2	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.	Интегрированная		1		
53	2	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.			1		
54	2	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Техническая Интегрированная		1		
55	2	Бросок мяча одной рукой сверху. Учебная игра. Судейство.	Интегрированная		1		
56	2	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Тактическая		1		
57	2	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Судейство.	Теоретическая Интегрированная		1		
58	2	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техническая		1		
59	2	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегрированная		1		
60	2	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теоретическая Интегрированная		1		
61	2	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Теоретическая ОФП		1		
62	2	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теоретическая		1		
63	2	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Тактическая СФП		1		
64	2	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теоретическая Контрольная.		1		
65		Единая спортивная классификация. ОФП	Теоретическая ОФП		1		
66	2	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Техническая		1		
67	2	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Тактическая		1		
68	2	Контрольные испытания.	Контрольная. Интегрированная		1		
		Итого:		6	62		

**Содержание программы.**

**Теоретическая подготовка.**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

### **Физическая подготовка.**

#### **1. Общая физическая подготовка.**

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

#### **2. Специальная физическая подготовка.**

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### **Техническая подготовка.**

#### **1. Упражнения без мяча.**

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
  - с разной скоростью;
  - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

#### **2. Ловля и передача мяча.**

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полукотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

### **3. Ведение мяча.**

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

3.4. То же с изменением направления и скорости.

3.5. То же с изменением высоты отскока.

3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.

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

### **4. Броски мяча.**

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.

4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

4.9. В прыжке одной рукой с места.

4.10. Штрафной.

4.11. Двумя руками снизу в движении.

4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

4.13. В прыжке со средней дистанции.

4.14. В прыжке с дальней дистанции.

4.15. Вырывание мяча.

4.16. Выбивание мяча.

### **Тактическая подготовка.**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.

2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

3. Перехват мяча.

4. Борьба за мяч после отскока от щита.

5. Быстрый прорыв.

6. Командные действия в защите.

7. Командные действия в нападении.

8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными щитами.

### **Спортивный инвентарь:**

баскетбольные мячи -15-18 штук;

набивные мячи - на каждого обучающегося;

перекладины для подтягивания в висе – 2 штуки;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

баскетбольные щиты;

гимнастические маты;

теннисные мячи -10-15 штук;

### **Спортивные снаряды:**

гимнастические скамейки – 3-5 штук;

гимнастическая стенка.

### **Методическое обеспечение и литература.**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
2. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
3. Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М.Портнова. - М., 1997.
4. Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997,
5. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997.
6. Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
7. Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.