

Комитет по образованию города Барнаула  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №68»

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
МБОУ «СОШ №68»  
Протокол №1 от 26.08.2025

СОГЛАСОВАНО  
Управляющим советом  
МБОУ «СОШ №68»  
Протокол №1 от 26.08.2025



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

**Направленность: физкультурно-спортивная  
срок реализации – 1 год  
возраст детей – 11-18 лет**

**Составитель:**  
Кочаринский Олег Валентинович,  
учитель физической культуры

Барнаул 2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности 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.

**Новизна** данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

**Актуальность:** данная программа по баскетболу для учащихся 5-11 классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности.

**Целесообразность.** Применять подвижные игры, в которых результат команды зависит от участия каждого ребенка, действующего независимо от своих партнеров. Такие игры повышают ответственность ребенка перед командой и побуждают его действовать наиболее эффективным способом, мобилизуя максимальные усилия для достижения наилучшего результата.

Процесс обучения в баскетболе опирается на некоторые общие положения — принципы, которые отражают закономерности педагогического процесса и в связи с этим носят обязательный характер при решении образовательных и воспитательных задач.

### **Отличительные особенности программы.**

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих, общеобразовательных программы является доступность. В группу не происходит отбор по данным. Любой желающий имеет возможность получить азы игры в баскетбол. При разработке программы учтен опыт собственной практической работы с обширным контингентом обучающихся, учтены познавательные интересы обучающихся и запрос их родителей. Программа позволяет наиболее эффективно организовать учебный процесс в соответствии с требованиями, предъявляемыми современной педагогикой. С одной стороны, она должна способствовать подъёму физической культуры и отвечать запросам современности на формирование ценности здорового образа жизни. С другой стороны – обеспечить совершенствование процесса развития и воспитания наиболее одаренных детей. Программа предлагается школьникам, желающим заниматься баскетболом на «любительском уровне» (не на условиях требований спортшколы), как видом активной организации свободного времени. Но в то же время у учащихся есть возможность участвовать в соревнованиях на различных уровнях (школьном, районном, городском.) Основным отличием данной программы от уже существующих, является то, что данная программа позволяет обучаться детям с любым уровнем исходных природных данных (в коллектив принимаются все желающие, кроме имеющих медицинские противопоказания).

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности и создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

### **Задачи:**

#### *Образовательные:*

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

*Развивающие:*

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- Расширение спортивного кругозора 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 семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**Количество обучающихся в объединении:** не менее 15 человек

**Возраст детей:** программа разработана для обучающихся 11-18 лет (5-11 класс).

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год

**Формы занятий:** учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, соревнования.

**Режим занятий:** число занятий в неделю – 2, продолжительность занятий 45 минут.

**Ожидаемые результаты:**

- создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;

- укрепление психического и физического здоровья учащихся;

- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- снижение количества правонарушений среди подростков;

- знание психофункциональных особенностей собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- применение правил личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- знание техники безопасности при занятиях спортивными играми;

- знание историю Российского баскетбола, лучших игроков края и России;

- использование простейших правил игры;

- следить за выступлением команд в Российском чемпионате;

- знание основных технических приемов;

- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами;

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

**Способы определения результативности:** соревнования, товарищеские игры.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы:**

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ темы	№ занятия	Название темы	Тип подготовки	Кол-во часов
1.	1	Развитие баскетбола в России.	Теор.	2
2.	2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	Теор.	2
3.		<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>		<b>32</b>
	3	Единая спортивная классификация. ОФП Совершенствование техники передвижения при нападении.	Теор. ОФП Техн.	2
	4	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр.  Интегр.	2
	5	Костно-мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	Теор.  Техн.	2
	6	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Такт.  Теор. ОФП	2
	7	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП	2
	8	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Учебная игра.	Такт.  Интегр. Теор. Техн.	2
	9	Взаимодействие трех игроков - «скрестный	Такт.	2

		выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр.	
	10	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Теор. ОФП Техн. СФП	2
	11	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения и в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Такт.  Теор. Интегр.	2
	12	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контр. Техн. СФП	2
	13	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП Такт.	2
	14	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.	2
	15	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Теор. Техн. ОФП	2
	16	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Техн.  Такт. Интегр.	2
	17	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	2
	18	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Теор. ОФП  Техн. Такт.	2
<b>4</b>		<b>Основы техники и тактики игры</b>		<b>30</b>
	19	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Такт. Интегр. Теор. ОФП Техн.	2
	20	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра. Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Техн. Интегр.  Такт. СФП	2
	21	Средства и методы спортивной тренировки.	Теор.	2

		Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Техн. Такт.	
	22	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Система зонной защиты 2-3, 2-1-2. Учебная игра.	Интегр. Такт.  Интегр.	2
	23	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Теор. ОФП Техн.	2
	24	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Такт.  Интегр.	2
	25	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. СФП  Техн.	2
	26	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	2
	27	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Такт.   Интегр. Техн. ОФП	2
	28	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. СФП Техн.	2
	29	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Такт. Интегр.	2
	30	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Теор. ОФП Техн. Техн.  Интегр	2
	31	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Теор. Интегр.  Техн.	2
	32	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Такт. СФП Интегр.	2

	33	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Теор. Интегр. Техн. Такт.	2
<b>5</b>		<b>Контрольные игры и соревнования</b>		<b>2</b>
	34	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.	Теор. Интегр. Техн.	1
	35	ОФП. Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	ОФП Теор. Интегр.	1
		<b>Итого:</b>		<b>68</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, общей физической (ОФП), специальной физической (СФП), технической, тактической, комбинированной.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

### Теоретическая подготовка

#### Развитие баскетбола в России.

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

#### Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

### 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 полутскока.
- 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.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

№ п/п	Раздел программы	Дидактический материал
1	Раздел: "Введение"	Наглядный материал (лекция-беседа), презентация, видеофильм.
2	Раздел: "Общая физическая подготовка"	Наглядный (показ), практический показ педагогом. Наблюдение, памятки.
3	Раздел: "Специальная подготовка техническая "	Наглядный (показ), практический показ педагогом, раздаточный материал (карточки с заданиями)
4	Раздел: "Специальная подготовка тактическая "	Наглядный (показ), практический показ педагогом, раздаточный материал (карточки с заданиями). Видеоматериал, памятка.
5	Раздел: "Специальная Физическая Подготовка "	Наглядный (показ), практический показ педагогом, презентация, видеофильм.
6	Раздел: "Соревнования"	Наглядный материал

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

Для реализации образовательной программы используются:

- баскетбольно-волейбольная площадка, футбольное поле
- спортивные залы МБОУ «СОШ №68»
- щиты с кольцами – 2 комплекта
- щиты тренировочные с кольцами – 4 шт.
- шахматные часы – 1 шт.
- конусы для обводки – 6 шт.
- гимнастическая стенка – 2 пролета
- гимнастические скамейки – 2 шт.
- гимнастический трамплин – 1 шт.
- гимнастические маты – 4 шт.
- скакалки – 30 шт.
- мячи набивные различной массы – бшт.
- гантели различной массы – 6 шт.
- мячи баскетбольные – 10 шт.
- насос ручной со штуцером – 1 шт.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И Лях
2. Белоусова В.В. Воспитание в спорте – М., 1984

3. Былеева Л.Л. Подвижные игры М., 1984
4. Добровольский В.К. Физическая культура и здоровье – М., 1982
5. Торабрин И., Чумаков А. Спортивная смена. – М., 1982
6. Уваров В. «Смелые и ловкие». М., 1982
7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М., 1984
8. «Баскетбол: теория и методика обучения : учебное пособие/Д.И.Нестеровский. – М.: Академия, 2007
9. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, М., 1984
10. Физическая культура Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях – М.: Просвещение, 2001
11. Физическая культура В.П.Богословский, Ю.Д. Железняк, Н.П. Клусов-М., Просвещение, 1998.
12. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособие для учителя/В.И.Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов–М.: Просвещение, 1997,
13. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев – М.: ФиС, 2000
14. Теория и методика физической культуры – Спб: Лань, 2003
15. Физическая культура. Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтикевич, Г.И. Погадаев М.: Академия, 2008
16. Общая педагогика физической культуры и спорта– М.: Форум , 2007