

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ  
«ЛИЦЕЙ ИМЕНИ В.В. КАРПОВА» СЕЛА ОСИНОВО  
ЗЕЛЕНОДОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ  
ТАТАРСТАН

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «28» августа 2025 г.



«Утверждено»  
Директор МБОУ  
«Лицей им. В.В.Карпова»  
с. Осиново ЗМР РТ

*Королева Э.Н.*  
Приказ №147-од  
от « 28 » августа 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Баскетбол»**

Направление: *физическая культура*  
Возраст обучающихся: *12-15 лет*  
Срок реализации программы: *1 год*  
Автор-составитель: *Росихин Сергей Владимирович*  
Педагог дополнительного образования

с. Осиново 2025

## **Пояснительная записка**

Образовательная программа “баскетбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

### ***Нормативно-правовое обеспечение программы.***

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4.09.2014 №1726-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
- Приказ Минпросвещения России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (постановление главного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020г, зарегистрировано Министерством Юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г.№ 61573).
- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных)./Сост. Ю.Ю.Владимирова, Э.Г.Демина - Казань: РЦВР,

2021

- Устав образовательной организации

### **ЦЕЛЬ:**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий баскетболом.

### **ЗАДАЧИ:**

#### Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике баскетбола.

#### Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредствам баскетбола;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

#### Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

### **Содержание рабочей программы**

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории баскетбола., правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, готовят организм к физической деятельности, развиваются определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приемами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 3 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по баскетболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

№ п/ п	Название раздела, темы.	Количество часов.			Формы организации занятий.	Содержание воспитательног о потенциала занятия.	Формы аттестаци и контроля.
		всег о	Тео рия	пра кти ка			
1.	Техника безопасности. Правила игры баскетбол. Передачи. Бросок после ведения. Учебно- тренировочная игра.	1	0.5	0.5	Фронтальная , индивидуаль- ная, групповая	Воспитание направленное <u>на физическое развитие</u> <u>школьников,</u> <u>развитие их</u> <u>ценостного</u> <u>отношения к</u> <u>своему</u> <u>здоровью,</u> <u> побуждение к</u> <u> здоровому</u> <u>образу жизни,</u> <u> воспитание</u> <u> силы воли,</u>	Беседа. Учебная игра.
2.	ОФП. Развитие выносливости. Учебно- тренировочная игра.	1		1	Индивидуаль- ная, групповая	<u>ответственност</u> <u>и,</u> <u>формирование</u> <u> установок на</u> <u>защиту слабых.</u>	Учебная игра.
3.	Виды передвижений. Передачи. Бросок после ведения. Учебно- тренировочная игра.	1		1	Индивидуаль- ная, групповая		Учебная игра.
4.	Развитие скоростно- силовых качеств. Передачи. Бросок после ведения. Учебно- тренировочная игра.	1		1	Индивидуаль- ная, групповая		Соревнова- тельная деятельн ость.
5.	Передачи. Бросок после ведения. Учебно- тренировочная	1		1	Индивидуаль- ная, групповая		Учебная игра.

	игра.					
6.	Передачи. Бросок после ведения. Силовая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая	Учебная игра.
7.	Передачи. Бросок после ведения. Элементы защиты. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая	Учебная игра.
8.	Техника безопасности. Ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Фронтальная, индивидуальная, групповая	Беседа.
9.	Развитие скоростно-силовых качеств. Ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая	Соревновательная деятельность.
10.	Ведение мяча. Передачи. Бросок после ведения. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая	Соревновательная деятельность.
11.	Ведение мяча. Передачи. Бросок после ведения. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая	Учебная игра.

12.	Передачи в движении. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
13.	Передачи в движении. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
14.	Развитие скоростных качеств и координации. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
15.	Передачи в движении. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
16.	Повороты на месте. Передачи одной рукой. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
17.	Закрепление групповых тактических взаимодействий . Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
18.	Развитие выносливости. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
19.	Закрепление изученных элементов в	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.

	учебной игре $3 \times 3, 4 \times 4$ .					
20.	Техника владения мячом. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая	Соревновательная деятельность.
21.	Скоростно - силовая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая	Учебная игра.
22.	Тактические взаимодействия в нападении. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая	Учебная игра.
23.	Повороты на месте. Передачи одной рукой. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая	Учебная игра.
24.	Технико-тактические взаимодействия. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая	Учебная игра.
25.	Повороты на месте. Передачи одной рукой. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая	Учебная игра.
26.	Повороты на месте. Передачи	1		1	Индивидуальная, групповая	Соревновательная деятельность.

	одной рукой. Учебно-тренировочная игра.						ость.
27.	Передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
28.	Передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
29.	Развитие скоростных способностей. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
30.	Развитие быстроты. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
31.	Развитие координации. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
32.	Развитие силы. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
33.	Тактические взаимодействия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
34.	Тактические взаимодействия в нападении и защите.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.

	Учебно-тренировочная игра.					
35.	Передача мяча в парах. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая	Учебная игра.
36.	Передача мяча в парах. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая	Учебная игра.
37.	Тактические взаимодействия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая	Учебная игра.
38.	Тактические взаимодействия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая	Учебная игра.
39.	Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая	Соревновательная деятельность.
40.	Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая	Соревновательная деятельность.
41.	Штрафной бросок. Учебно-тренировочная	1		1	Индивидуальная, групповая	Соревновательная деятельность.

	игра.						
42.	Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
43.	Развитие общей выносливости. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
44.	Развитие общей выносливости. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
45.	Отработка изученных элементов в учебной игре 5×5.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
46.	Отработка изученных элементов в учебной игре 5×5.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
47.	Инструктаж ТБ. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	1	0.25	0.75	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
48.	Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	1	0.25	0.75	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
49.	Групповые, индивидуальные тактические	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.

	действия. Учебно-тренировочная игра.					
50.	Групповые, индивидуальные тактические действия. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая	Учебная игра.
51.	Групповые, индивидуальные тактические действия. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая	Учебная игра.
52.	Групповые, индивидуальные тактические действия. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая	Учебная игра.
53.	Групповые, индивидуальные тактические действия. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая	Соревновательная деятельность.
54.	Групповые, индивидуальные тактические действия. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая	Учебная игра.
55.	Передачи мяча в движении. Игра 4х4.	1		1	Индивидуальная, групповая	Учебная игра.
56.	Передачи мяча в движении.	1		1	Индивидуальная,	Учебная игра.

	Игра 4x4.				групповая		
57.	Передачи мяча в движении. Игра 4x4.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра..
58.	Передачи мяча в движении. Игра 4x4.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра..
59.	Передачи мяча средней дистанции. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
60.	Передачи мяча средней дистанции. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
61.	Передачи мяча средней дистанции. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра..
62.	Передачи мяча средней дистанции. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
63.	Передача мяча одной рукой в движении. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра..
64.	Передача мяча одной рукой в движении.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра..

	Учебно-тренировочная игра.					
65.	Инструктаж ТБ. Передача мяча одной рукой в движении.  Учебно-тренировочная игра.	1	0.25	0.75	Фронтальная , индивидуальная, групповая	Беседа.
66.	Инструктаж ТБ. Передача мяча одной рукой в движении.  Учебно-тренировочная игра.	1	0.25	0.75	Фронтальная , индивидуальная, групповая	Беседа.
67.	Отработка изученных элементов в учебной игре 5×5.	1		1	Индивидуальная, групповая	Учебная игра.
68.	Отработка изученных элементов в учебной игре 5×5.	1		1	Индивидуальная, групповая	Учебная игра.

Формы аттестации, контроля и оценочные материалы.

Формы аттестации: беседа, выполнение спортивных нормативов, открытое занятие, учебно-тренировочная игра, соревнования.

## Список литературы

1. Овгаров В.С. Играем футбол 5-11 класс, 2010.
2. Виленский М.Я. Туревский И.М. Физическая культура 5-7 классы, 2009
3. Виленский М.Я. Туревский И.М. Торочкова Т.Ю. Физическая культура 5-7 классы
4. Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура 8-9 классы, 2012
5. Абзалов Р.А. Физическая культура: Учебное пособие для учащихся, 2005.