



Департамент образования  
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №189»  
(МБОУ «Школа № 189»)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МБОУ «Школа № 189»  
И.В. Довгаль  
от 14.07.2025 № 5-О

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ  
ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A2ADD24E400D8594AB7B6D9CB9F7D0BE  
Владелец: Довгаль Ирина Владимировна  
Действителен: с 29. 05. 2025 до 22. 08. 2026

**Дополнительная общеобразовательная программа-  
общеразвивающая программа  
«БАСКЕТБОЛ»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст обучающихся: 13 - 14 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Нижний Новгород  
2025-2026  
учебный год**

## Содержание

Пояснительная записка	стр.3-4
Учебный план	стр. 4
Календарный учебный график	стр. 5
Рабочая программа	стр. 6-7
Оценочные материалы	стр. 8
Организационно-педагогические и материально-технические условия	стр. 9
Список литературных источников и интернет-ресурсов	стр. 10

## Пояснительная записка

Программа «Баскетбол» разработана с учетом таких нормативных документов, как:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. №652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» предназначена для учащихся 13-14 лет, проявляющих интерес к занятию спортом. В результате обучения дети овладеют навыками в области баскетбола.

**Новизна программы** «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься 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.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что занятия баскетболом оказывают большое значение на рост и развитие мозга ребенка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

Доказано, что уроки физической культуры удовлетворяют ежедневную потребность школьника в движении на 10-12% от требуемой.

Поэтому необходимо за счет спортивных секций и кружков увеличить двигательный режим детей. Ведь именно в этот школьный период жизни человека физические упражнения оказывают самое благотворное влияние на организм человека.

### **Цель программы:**

Создание условия для формирования у обучающихся целостного представления о

баскетболе, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния физического, духовного, нравственного здоровья и привитие интереса к здоровому образу жизни через активное участие в спортивных соревнованиях, физкультурных праздниках.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» 13-14 лет

Обучающиеся будут знать:

- основы знаний о здоровом образе жизни,
- Историю развития вида спорта «Баскетбол»,
- Правила игры в баскетбол,
- тактические приемы в баскетболе,

В результате освоения программы обучающиеся будут уметь:

- Овладеют основными техническими приемами баскетбола,
- проводить судейство матча,
- проводить разминку баскетболиста.

Обучающиеся будут использовать:

- приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности;

### Учебный план

№	Название учебного модуля	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Теоретическое занятие	1	1	0	Инструктаж
1.	«Общая физическая подготовка»	7	0	7	Сдача нормативов
2.	«Основы техники и тактики игры в Баскетбол»	26	1	25	Сдача нормативов
Всего:		34	2	33	

## Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	34
2	Количество учебных дней	34
3	Количество учебных часов в неделю	1
4	Количество учебных часов	34
5	Неделя в 1 полугодии	17
6	Неделя во 2 полугодии	17
7	Начало занятий	1 сентября
8	Каникулы	31 декабря – 12 января
9	Выходные дни	Суббота, воскресенье, праздничные дни
10	Окончание учебного года	25 мая
11	Сроки промежуточной аттестации	май

## Рабочая программа

	тема	№ занятия	Задачи	Содержание	Количество часов
1.	Вводный инструктаж на занятиях.	1	Познакомить детей с правилами ТБ	Техника безопасности на занятиях баскетболом. История возникновения баскетбола в России.	1
2.	Лекция.	2	Познакомить детей с игрой Баскетбол	Основные линии на площадке. Основные правила	1

				игры в баскетбол. Жесты судей. Стойка баскетболиста. ОФП	
3.	Ловля, передача мяча	3-6	Обучение ловле и передаче мяча	Передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ведение с переводом мяча за спиной. Учебная игра в баскетбол.	4
3.	Общая физическая подготовка	7-8	Развитие координационных способностей	Круговая тренировка	2
4.	Ведение мяча с обводкой	9-12	Обучения ведения мяча	Ведение с обводкой. Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Учебная игра в баскетбол.	4
5.	Броски мяча	13-16	Обучение броску	Ловля мяча после отскока от щита. Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы с места и в движении.	4
6.	Общая физическая	16-17	Развитие	Круговая	2

	подготовка		координационных способностей	тренировка	
7.	Штрафной бросок	18-19	Обучение игровой ситуации «Штрафной бросок»	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок.	2
8.	Общая физическая подготовка	20-21	Развитие выносливости	Круговая тренировка	2
9.	Специальные упражнения и комбинации	22-25	Выполнение различных упражнений и комбинаций разной сложности	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты.	4
10.	Общая физическая подготовка	26	Развитие выносливости	Круговая тренировка	1
14.	Ведение с разной высотой отскока.	27-30	Совершенствовать игровые навыки	Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	4
15.	Контрольные нормативы. Игры	31-34			3
<b>Итого:</b>					<b>34</b>

### Оценочные материалы

Промежуточная аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» проводится 1 раза в год после завершения всех модулей обучения (май).

### Описание оценочных материалов

№		возраст	
		13 лет	14 лет
	Контрольные упражнения		

1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	21	13
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	2	2
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	7	7

## **Организационно-педагогические и материально-технические условия**

Программа рассчитана на детей от 13 до 14 лет независимо от наличия у них специальных физических и умственных данных.

**Срок реализации программы:** 1 год

**Режим занятий:** занятия проводятся один раз в неделю по 40 минут.

**Наполняемость группы:** от 15 до 25 человек.

**Основные принципы,** заложенные с основу работы:

- научности (детям сообщаются знания о свойствах веществ и др.);
- динамичности (от простого к сложному);
- сотрудничества (совместная деятельность педагога и детей);
- системности (педагогическое воздействие выстроено в систему заданий);
- преемственности (каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и формирует «зону ближайшего развития»).
- наглядности (использование наглядно – дидактического материала),
- информационно – коммуникативных технологий);
- здоровьесберегающий (сочетание статичного и динамичного положения детей, смена видов деятельности).

### **Материально-техническое обеспечение**

- 1) щиты с кольцами (комплект);
- 2) дополнительные щиты с кольцами (не менее 2 комплектов);
- 3) мячи баскетбольные – 50 шт.
- 4) насос ручной, иглы;

- 5) стойки для обводки (10 шт.);
- 6) гимнастические скамейки (4 шт.).
- 7) Скакалки-25 шт.

### **Методические материалы**

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

### **Список литературных источников и интернет-ресурсов**

#### для педагога:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Рабочая программа общеобразовательных учреждений «физическая культура» 5-11 кл.-М. Просвещение, 2012г.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2002г.
4. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2003г.
5. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
6. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2010г.
7. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2003г.
8. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2002г.
9. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2003г.
10. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2004г.
11. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 2004г.
12. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г.
13. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 2003г.

#### для учащихся:

- Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2003 г.

Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2003г.

**Интернет ресурсы:**

1. [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru) <http://www.bibliotekar.ru> <http://ru.savefrom.net/>
2. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)  
[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура)