

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»  
Г. МИНУСИНСКА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим Советом МОБУ «СОШ № 2»  
Протокол № 15 от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом МОБУ «СОШ №2»  
№ 01-04-512/1  
от 29.08.2025 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
«Баскетбол»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы – стартовый  
Возраст обучающихся – 14-18 лет  
Срок реализации – 1 год

Составил:

педагог дополнительного образования  
Стонт Павел Павлович

Минусинск  
2025

## Содержание

|                                                                                                         |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Раздел № 1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы |    |
| 1.1. Пояснительная записка.....                                                                         | 3  |
| 1.2. Цели, задачи, планируемые результаты.....                                                          | 4  |
| 1.3. Содержание программы.....                                                                          | 5  |
| 1.3.1. Учебный план .....                                                                               | 5  |
| 1.3.2. Содержание учебного плана .....                                                                  | 5  |
| Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий                                               |    |
| 2.1. Календарный учебный график.....                                                                    | 6  |
| 2.2. Условия реализации программы.....                                                                  | 6  |
| 2.2.1. Материально-техническое, информационное, кадровое обеспечение.....                               | 6  |
| 2.2.2. Формы аттестации и оценочные материалы.....                                                      | 7  |
| 2.2.3. Методические материалы.....                                                                      | 8  |
| 2.2.4. Список литературы.....                                                                           | 9  |
| <i>Приложение</i> .....                                                                                 | 10 |

## Раздел № 1

# КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе Положения об организации дополнительного образования в МОБУ «СОШ №2»

### 1.1. Пояснительная записка

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Направленность (профиль) программы</b>  | Физкультурно-спортивная                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Новизна программы</b>                   | Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Актуальность программы</b>              | Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься баскетболом. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, предъявляя обучающимся посильные требования в процессе обучения, которые проявляют интерес к данному разделу и улучшить свои результаты в данном виде спорта, а также способствует воспитанию здорового образа жизни.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Отличительные особенности программы</b> | <p>Основным преимуществом программы является предоставление учащимся широкого спектра форм и видов деятельности, занятий по интересам, направленных на их развитие.</p> <p>-Занятия баскетболом являются востребованными у учащихся, поскольку они позволяют разнообразить двигательную деятельность, проявлять личностный потенциал через систему занятий и элементарную соревновательную деятельность.</p> <p>-Личностно-ориентированный и компетентностный подход к ребенку, создание «ситуации успеха» для каждого.</p> <p>-Деятельностный характер образовательного процесса, способствующий развитию мотивации личности к познанию и творчеству, самореализации и самоопределению.</p> <p>Предлагаемая программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в баскетбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.</p> |
| <b>Адресат программы</b>                   | Программа «Баскетбол» предназначена для обучающихся 14-18 лет. Данная программа предусматривает специфику силовой подготовки волейболиста в свете объективных закономерностей возрастного развития организма юного игрока. Разнообразные упражнения с отягощениями, включаемые в тренировочные занятия, как правило, благоприятно влияют на физическое развитие и функциональные возможности баскетболистов данной возрастной категории.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Особенности организации образовательного процесса</b>        | Форма объединения: секция<br>Возрастная категория: обучающиеся: 14-18 лет.<br>Количество групп: 1 группа.<br>Наполняемость группы 1: 30 обучающихся.<br>Состав группы: постоянный<br>Деление внутри группы происходит по возрастному принципу: обучающиеся 14-15 лет и обучающиеся 16-18 лет.<br>Особых условий приёма детей нет. По желанию обучающихся, родителей, педагогов возможно индивидуальное тестирование. |
| <b>Объём и срок освоения программы</b>                          | 1 год обучения.<br>Программа для группы рассчитана на 144 часа, 2 раз в неделю по 2 академических часа                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Формы обучения</b>                                           | Очная форма обучения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий</b> | Занятия для группы организуются 2 раза в неделю.<br>Для группы проводится 2 занятия, продолжительность одного занятия 90 минут.                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## 1.2. Цели, задачи, планируемые результаты

**Цель:** формирование у обучающихся компетентности «Совместная деятельность» через занятия баскетболом

| <b>Задачи</b>                                                                                                                | <b>Планируемые результаты</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Формировать коммуникативную компетентность в сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и среднего возраста, взрослыми. | <p><b>Личностные:</b><br/>         умеют работать в группе и подчиняют свои интересы интересам команды.</p> <p><b>Метапредметные:</b><br/>         комментируют собственные действия, анализируют и дают оценку выполнению технических заданий, комбинаций, движений сверстниками в процессе тренировок и проведения соревнований.</p> <p><b>Предметные:</b><br/>         владеют основными правилами ведения игры, критериями успешного соперничества и взаимодействия в процессе игры в баскетбол.</p> |

|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Развить умение выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме. | <p><b>Личностные:</b><br/>проявляют ответственное отношение к тренировкам, стремятся к саморазвитию, к достижению лучших результатов; умеют оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий в процессе тренировок.</p> <p><b>Метапредметные:</b><br/>владеют широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активно их используют во время тренировок и игры в баскетбол.</p> <p><b>Предметные:</b><br/>выполняют учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; знают основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения; осуществляют судейство игры в баскетбол.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план

| № п/п | Название раздела, темы                    | Количество часов |        |                    | Формы аттестации/контроля                     |
|-------|-------------------------------------------|------------------|--------|--------------------|-----------------------------------------------|
|       |                                           | всего            | теория | практика           |                                               |
| 1     | Теоретическая подготовка                  | 6                | 4      | в процессе занятий | Тестирование                                  |
| 2     | Общая и специальная физическая подготовка | 24               | 4      | 20                 | Тестирование физических качеств               |
| 3     | Техническая и тактическая подготовка      | 112              | 4      | 110                | Выполнение контрольных упражнений, комбинаций |
| 4     | <i>Итоговый контроль</i>                  | 2                | 0      | 2                  | Соревнования по баскетболу.                   |
|       |                                           | 144              | 12     | 132                |                                               |

#### 1.3.2. Содержание учебного плана

##### Группа 1

##### **1 раздел. Теоретическая подготовка (6 ч).**

История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.

Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. .

##### **2 раздел. Общая и специальная физическая подготовка (24ч).**

**Теория** Техника передвижений, ведение мяча, передачи и броски мяча в баскетболе.

**Практика** Стойки и перемещения, передачи и броски мяча. Упражнения для развития быстроты развития гибкости, координации движений, скоростно-силовых, координационных способностей.

##### **3 раздел. Техническая и тактическая подготовка (112 ч).**

**Теория** Техника игры: Тактика нападения. Позиционные нападение, быстрый прорыв. Индивидуальная и зонная защита.

**Практика** Тактические действия в нападении, тактические действия в защите.

##### **4 раздел. Итоговый контроль (2 ч).**

**Раздел № 2**  
**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**2.1. Календарный учебный график**

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий   | Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|-----------------|----------------------------------------------------|
| 2025-2026    | 01.09.2025          | 31.05.2026             | 36                        | 144                     | 144                      | 4 часа в неделю | Апрель                                             |

**2.2. Условия реализации программы**

**2.2.1. Материально-техническое, информационное, кадровое обеспечение**

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Материально-техническое обеспечение</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мячи баскетбольные – 30 шт.</li> <li>2. Щиты с кольцами – 8 шт.</li> <li>3. Стойки для обводки – 10 шт.</li> <li>4. Гимнастическая стенка – 1 шт.</li> <li>5. Гимнастическая скамейка – 5 шт.</li> <li>6. Скакалки – 30 шт.</li> <li>7. Гимнастические маты – 20 шт.</li> <li>8. Гантели различной массы – 10 шт.</li> <li>9. Медицинболы – 10 шт.</li> <li>10. Насос ручной – 1 шт.</li> <li>11. Штанга – 1 шт.</li> <li>12. Мячи теннисные – 10 шт.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Информационное обеспечение</b>          | <p>Все в мире баскетбола - <a href="https://allbasketball.org/">https://allbasketball.org/</a>;<br/> Сеть творческих учителей <a href="http://www.it-n.ru">www.it-n.ru</a><br/> <a href="http://www.bibliotekar.ru">http://www.bibliotekar.ru</a> библиотека<br/> <a href="http://ru.savefrom.net/">http://ru.savefrom.net/</a> для скачивания видео с интернета<br/> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com</a> Сеть творческих учителей,<br/> <a href="http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура">http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура</a><br/> Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура.<br/> Общество учителей физической культуры.<br/> <a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a> Учительский портал.<br/> <a href="http://ballplay.narod.ru">http://ballplay.narod.ru</a> Персональный сайт Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации по методике подготовки баскетболистов.<br/> <a href="http://www.kes-basket.ru/">http://www.kes-basket.ru/</a> Школьная баскетбольная лига.</p> |
| <b>Кадровое обеспечение</b>                | Педагог дополнительного образования МОБУ «СОШ № 2»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

### 2.2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

| Вид контроля           | Сроки | Форма проведения контроля                                                    | Форма фиксации                             | Форма предъявления результатов                                                                            |
|------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Входной контроль       |       | Учебная игра                                                                 | Ведомость учёта индивидуальных результатов | Участие в учебной игре                                                                                    |
| Текущий контроль       |       | Учебная игра<br>Упражнения на развитие физических качеств<br>Соревнования    | Ведомость учёта индивидуальных результатов | Участие в учебной игре<br>Выполнение упражнений на развитие физических качеств<br>Участие в соревнованиях |
| Промежуточный контроль |       | Учебная игра.<br>Повторение индивидуальных тактических действий в нападении. | Ведомость учёта индивидуальных результатов | Участие в двухсторонней игре                                                                              |
| Итоговый контроль      |       | Соревнование по баскетболу.                                                  |                                            | Участие в соревновании по баскетболу.                                                                     |

Формы контроля отличаются характером и условиями проведения учебных игр, упражнений на развитие физических качеств, навыков игры в баскетбол с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Итоговая аттестация складывается из результатов входного, промежуточного и итогового контроля.

#### Контрольные испытания:

1. Бег 30 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.
3. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
4. Кросс. Бег выполняется в группе без учета времени.
5. Бег 30 м (5х6м). На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
6. Испытания на точность передачи в паре. Каждый учащийся выполняет по 10 передач учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

### Контрольные нормативы для учащихся

| №<br>п/п | Контрольные<br>упражнения                            | девочки |      |      | мальчики |      |      |
|----------|------------------------------------------------------|---------|------|------|----------|------|------|
| 1        | Бег 30м с<br>высокого старта<br>(с)                  | 5,9     | 6,0  | 6,2  | 5,5      | 5,7  | 6,0  |
| 2        | Поднятие<br>туловища из<br>положения лежа<br>за 30 с | 25      | 20   | 16   | 30       | 24   | 20   |
| 3        | Прыжок в длину<br>с места (см)                       | 186     | 170  | 160  | 205      | 180  | 175  |
| 4        | Кросс без учета<br>времени                           | 500 м   |      |      | 1000м    |      |      |
| 5        | Бег 30м (6х5) (с)                                    | 10.8    | 11,1 | 11,4 | 9,5      | 10,8 | 11.0 |

### 2.2.3. Методические материалы

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Особенности организации образовательного процесса</b> | Очная форма обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Педагогические технологии</b>                         | Игровая технология, коллективный способ обучения, информационно-коммуникационные технологии                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Методы обучения</b>                                   | <p><b>Специфические методы физического воспитания:</b></p> <p>1) методы строго регламентированного упражнения;</p> <p>2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);</p> <p>3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).</p> <p><b>Общепедагогические методы</b></p> <p>Общепедагогические методы включают в себя:</p> <p>1) словесные методы;</p> <p>2) методы наглядного воздействия</p> |
| <b>Формы организации образовательного процесса</b>       | Индивидуальная, групповая                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Формы организации учебного занятия</b>                | Беседа, лекция, практическое занятие, тренинг, декламация, конкурс.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |



|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Алгоритм учебного занятия</b> | <p>1. Организационный этап: организация учащихся на начало занятия. Мотивация к деятельности. Повторение правил безопасной работы в зале (площадке).</p> <p>2. Основной этап: разминка (упражнения ОФП, упражнения на растяжку). Постановка целей занятия. Отработка упражнений СФП. Отработка технических, тактических приемов игры в баскетбол. Изучение и отработка нового. Коррекция ошибок. Игровые моменты (эстафеты, спортивные игры).</p> <p>3. Завершающий этап: упражнения на восстановления дыхания, медленный бег, растяжка. Автоматизация умственных действий по изученному материалу. Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия.</p> |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2.2.4 Список литературы:

### Для педагога:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ...2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
7. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
8. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
9. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.
10. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка

### Для обучающихся:

1. В.И. Лях Физическая культура. 8-11 класс.
2. Петровский, В. В. Организация спортивной тренировки. - Киев, 2008. - 100с.
3. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - М.: Академия, 2001. - 376 с.
4. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. завед. / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - М. : Академия, 2004. - 400с.

### Для родителей:

- 3.1. Стонкус, С. Индивидуальная тренировка баскетболистов. - М., 2007. - 120с.
- 4.2. Яхонтов, Е. Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. - СПб. 2006. - 112с.
- 5.3. Яхонтов, Е. Р., Кит, Л. С. Индивидуальные уп

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»  
Г. МИНУСИНСКА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
воспитательной работе  
МОБУ «СОШ № 2»  
О.А. Юшкова  
28.08.2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительной общеобразовательной**  
**общеразвивающей программы**  
**«Баскетбол»**  
**на 2025 – 2026 учебный год**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы- стартовый  
Возраст обучающихся – 14-18 лет  
Срок реализации – 1 год

Составил:  
педагог дополнительного образования  
Стонт Павел Павлович

Минусинск

2025

## Пояснительная записка

Программа направлена на освоение обучающимися техники игры в баскетбол, на достижение в игре лучших результатов, приобщение к здоровому образу жизни, укреплению психического и физического здоровья. Программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в баскетбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.

Данная программа предусматривает специфику силовой подготовки баскетболиста в свете объективных закономерностей возрастного развития организма юного игрока. Разнообразные упражнения с отягощениями, игры с мячом, включаемые в тренировочные занятия, как правило, благоприятно влияют на физическое развитие и функциональные возможности юных баскетболистов.

Программа адресована обучающимся 14-18 лет и предполагает деление внутри группы по возрастному принципу: 14- 15 лет, 16-18 лет.

### Цели, задачи, планируемые результаты

**Цель:** формирование у обучающихся компетентности «Совместная деятельность» через занятия баскетболом.

| Задачи                                                                                                                       | Планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Формировать коммуникативную компетентность в сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и среднего возраста, взрослыми. | <b>Личностные:</b><br>умеют работать в группе и подчиняют свои интересы интересам команды.<br><b>Метапредметные:</b><br>комментируют собственные действия, анализируют и дают оценку выполнению технических заданий, комбинаций, движений сверстниками в процессе тренировок и проведения соревнований.<br><b>Предметные:</b><br>владеют основными правилами ведения игры, критериями успешного соперничества и взаимодействия в процессе игры в волейбол.                                                                                                                                                                                                           |
| Развить умение выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.                             | <b>Личностные:</b><br>проявляют ответственное отношение к тренировкам, стремятся к саморазвитию, к достижению лучших результатов; умеют оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий в процессе тренировок.<br><b>Метапредметные:</b><br>владеют широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активно их используют во время тренировок и игры в баскетбол.<br><b>Предметные:</b><br>выполняют учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; знают основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения; осуществляют судейство игры в баскетбол. |

### Особенности организации образовательного процесса

|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Особенности организации образовательного процесса</b>        | <p>Форма объединения: секция</p> <p>Возрастная категория: обучающиеся: 14-18 лет.</p> <p>Количество групп: 1 группа</p> <p>Наполняемость группы 1: 30 обучающийся.</p> <p>Состав группы: постоянный</p> <p>Особых условий приёма детей нет. По желанию обучающихся, родителей, педагогов возможно индивидуальное тестирование.</p> |
| <b>Объём и срок освоения программы</b>                          | <p>1 год обучения.</p> <p>Программа для группы 1 рассчитана на 144 часа, 2 раза в неделю по 2 академических часа.</p>                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Формы обучения</b>                                           | <p>Очная форма обучения.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий</b> | <p>Занятия организуются 2 раза, в неделю.</p> <p>Для группы проводится 2 занятия, продолжительность одного занятия 90 минут.</p> <p>Понедельник, среда - 17:00-18:30</p>                                                                                                                                                           |

**Календарно-тематический учебный план  
на 2025-2026 учебный год**

| № п/п | Дата |      | Тема занятия                                                                                                                                                                      | Кол-<br>во<br>часов | Форма<br>занятия | Форма<br>контроля                                                |
|-------|------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------|------------------------------------------------------------------|
|       | План | Факт |                                                                                                                                                                                   |                     |                  |                                                                  |
| 1.    |      |      | <i>Входящий мониторинг.</i><br>Т. б. на занятиях по баскетболу. Стойка игрока, перемещение шагом. Ловля мяча.                                                                     | 2                   | комбинированная  | Фронтальный опрос.<br>Индивидуальная коррекция выполнения.       |
| 2.    |      |      | Терминология, правила игры. Передачи двумя руками от груди. Ведение мяча на месте и шагом.                                                                                        | 2                   | комбинированная  | Экспертная оценка исполнения.                                    |
| 3.    |      |      | Учебная игра.<br><br><i>Входной контроль</i>                                                                                                                                      | 2                   | комбинированная  | Фиксирование результатов                                         |
| 4.    |      |      | Перемещения в стойке, шагом и бегом. Передачи двумя руками от груди (в круге, квадрате). Ведение мяча шагом и бегом.                                                              | 2                   | комбинированная  | Индивидуальная коррекция выполнения<br>Фиксирование результатов  |
| 5.    |      |      | Перемещения в стойке, шагом и бегом. Передачи двумя руками от груди (в круге, квадрате). Ведение мяча шагом и бегом. Учебно-тренировочная игра                                    | 2                   | комбинированная  | Экспертная оценка исполнения<br>.                                |
| 6.    |      |      | Перемещения в стойке, шагом и бегом с изменением направления. Ловля и передача одной от плеча. Ведение мяча шагом и бегом с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра. | 2                   | комбинированная  | Фиксирование результатов                                         |
| 7.    |      |      | Ловля и передача одной от плеча. Ведение мяча шагом и бегом с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.                                                               | 2                   | комбинированная  | Фиксирование результатов<br>Индивидуальная коррекция выполнения. |
| 8.    |      |      | Броски мяча в движении с двух шагов (выполненных шагом). Основы знаний техники приема и передачи от груди, плеча. Учебно-тренировочная игра.                                      | 2                   | комбинированная  | Экспертная оценка исполнения<br>.                                |
| 9.    |      |      | Ловля и передача одной от плеча. Броски мяча в движении с двух шагов. Учебно-тренировочная игра.                                                                                  | 2                   | комбинированная  | Фиксирование результатов                                         |
| 10.   |      |      | Перемещения в ходьбе и беге с заданиями. Ловля и передача двумя от головы. Ведение мяча с изменением направления.                                                                 | 2                   | комбинированная  | Фиксирование результатов<br>Индивидуальная коррекция выполнения. |
| 11.   |      |      | Перемещения в ходьбе и беге с заданиями.                                                                                                                                          | 2                   | комбинированная  | Индивидуальный                                                   |

|     |  |  |                                                                                                                                                                |   |                  |                                                                    |
|-----|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------|--------------------------------------------------------------------|
|     |  |  | Ловля и передача двумя от головы. Ведение мяча с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.                                                            |   | рованная         | ая коррекция выполнения.                                           |
| 12. |  |  | Броски мяча в движении с двух шагов (бегом). Броски с дистанции двумя от груди. Основы знаний техники владения мячом. Учебно-тренировочная игра.               | 2 | комбини рованная | Фиксирование результатов<br>Индивидуальн ая коррекция выполнения.  |
| 13. |  |  | Броски мяча в движении с двух шагов (бегом). Броски с дистанции двумя от груди. Учебно-тренировочная игра.                                                     | 2 | комбини рованная | Индивидуальн ая коррекция выполнения.                              |
| 14. |  |  | Остановка в два шага. Ловля и передача в движении. Ведение с изменением скорости. Броски мяча в движении с двух шагов (слитно).                                | 2 | комбини рованная | Фиксирование результатов.<br>Индивидуальн ая коррекция выполнения. |
| 15. |  |  | Остановка в два шага. Ловля и передача в движении. Броски мяча в движении с двух шагов (слитно). Учебно-тренировочная игра.                                    | 2 | комбини рованная | Фиксировани ерезультатов                                           |
| 16. |  |  | Остановка в два шага (по сигналу). Ловля и передача мяча. Ведение с изменением скорости, направления, высоты. Броски мяча в движении с двух шагов (слитно).    | 2 | комбини рованная | Индивидуальн ая коррекция выполнения.<br>Фиксировани ерезультатов  |
| 17. |  |  | Остановка в два шага (по сигналу). Ловля и передача мяча. Ведение с изменением скорости, направления, высоты. Броски мяча в движении с двух шагов (слитно).    | 2 | комбини рованная | Индивидуальн ая коррекция выполнения.                              |
| 18. |  |  | Броски мяча в движении одной от плеча, головы. Игры, игровые задания 2/1, 3/1. Учебно-тренировочная игра.                                                      | 2 | комбини рованная | Фиксировани ерезультатов                                           |
| 19. |  |  | Броски мяча в движении одной от плеча, головы. Игры, игровые задания 2/1, 3/1. Учебно-тренировочная игра.                                                      | 2 | комбини рованная | Индивидуальн ая коррекция выполнения<br>Ф иксирование результатов  |
| 20. |  |  | Остановка прыжком. Ловля и передача в движении со сменой мест. Ведение с сопротивлением (пассивным). Броски мяча в движении с двух шагов с передачей и ловлей. | 2 | комбини рованная | Индивидуальн ая коррекция выполнения.                              |
| 21. |  |  | Остановка прыжком. Ловля и передача в движении со сменой мест. Ведение с сопротивлением (пассивным). Броски мяча в движении с двух шагов с передачей и ловлей. | 2 | комбини рованная | Фиксировани ерезультатов                                           |
| 22. |  |  | Остановка прыжком. Ловля и передача в движении со сменой мест. Ведение с сопротивлением (пассивным). Броски мяча в движении с двух шагов с передачей и ловлей. | 2 | комбини рованная | Индивидуальн ая коррекция выполнения.<br>Фиксирование              |
| 23. |  |  | Повороты без мяча. Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага). Ведение с сопротивлением. Броски мяча в                                            | 2 | комбини рованная | Экспертная оценка исполнения.                                      |

|     |  |  |                                                                                                                                                                                       |   |                     |                                                                            |
|-----|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|     |  |  | движении с двух шагов (отдай и выйди).                                                                                                                                                |   |                     | Фиксировани<br>ерезультатов                                                |
| 24. |  |  | Повороты без мяча. Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага). Ведение с сопротивлением. Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди). Учебно-тренировочная игра. | 2 | комбини<br>рованная | Фронтальны<br>йопрос.<br>Экспертная<br>оценка<br>исполнения<br>.           |
| 25. |  |  | Повороты с мячом. Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага). Ведение с сопротивлением. Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди).                             | 2 | комбини<br>рованная | Индивидуальн<br>ая коррекция<br>выполненияФ<br>иксирование<br>результатов  |
| 26. |  |  | Вырывание, выбивание мяча. Броски с дистанции двумя от груди. Игры, игровые задания 3/2, 3/3. Учебно-тренировочная игра.                                                              | 2 | комбини<br>рованная | Индивидуальн<br>ая коррекция<br>выполнения.<br>Фиксировани<br>ерезультатов |
| 27. |  |  | Вырывание, выбивание мяча. Броски с дистанции двумя от груди. Игры, игровые задания 3/2, 3/3. Учебно-тренировочная игра.                                                              | 2 | комбини<br>рованная | Индивидуальн<br>ая коррекция<br>выполнения.<br>Фиксировани<br>ерезультатов |
| 28. |  |  | Повороты с мячом с передачей. Ловля и передача в движении с сопротивлением. Ведение финты. Броски мяча в движении с комбинированная сопротивлением.                                   | 2 | комбини<br>рованная | Индивидуальн<br>ая коррекция<br>выполнения.                                |
| 29. |  |  | Повороты с мячом с передачей. Ловля и передача в движении с сопротивлением. Ведение финты. Броски мяча в движении с сопротивлением. Учебно-тренировочная игра.                        | 2 | комбини<br>рованная | Индивидуальн<br>ая коррекция<br>выполнения.<br>Фиксирование                |
| 30. |  |  | Перехват мяча. Броски с дистанции одной от плеча, двумя от головы. Учебная игра, тактика свободного нападения.                                                                        | 2 | комбини<br>рованная | Индивидуальн<br>ая коррекция<br>выполнения.<br>Фиксировани<br>ерезультатов |
| 31. |  |  | Перехват мяча (с броском в два шага. Броски с дистанции в прыжке. Учебная игра, тактика позиционное нападение.                                                                        | 2 | комбини<br>рованная | Индивидуальн<br>ая коррекция<br>выполнения.                                |
| 32. |  |  | Перехват мяча (с броском в два шага). Броски с дистанции в прыжке. Учебная игра, тактика позиционное нападение.                                                                       | 2 | комбини<br>рованная | Фиксировани<br>ерезультатов                                                |
| 33. |  |  | Комбинации упр. техники передвижений. Комбинации упр. ловли, передачи, ведения, броска с двух шагов.                                                                                  | 2 | группова<br>я       | Экспертная<br>оценка<br>исполнения.<br>Фиксировани<br>ерезультатов         |
| 34. |  |  | Комбинации упр. техники передвижений. Комбинации упр. ловли, передачи, ведения,                                                                                                       | 2 | группова<br>я       | Индивидуальн<br>ая коррекция                                               |

|     |  |  |                                                                                                             |   |                 |                                                                  |
|-----|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------|------------------------------------------------------------------|
|     |  |  | броска с двух шагов.                                                                                        |   |                 | выполнения.                                                      |
| 35. |  |  | Броски с дистанции в прыжке с сопротивлением. Учебная игра, тактика: нападение быстрым прорывом (1/0, 2/1). | 2 | групповая       | Фиксирование результатов                                         |
| 36. |  |  | <b>Промежуточный контроль.</b><br>Учебная игра.                                                             | 2 | комбинированная | Фиксирование результатов<br>Протокол соревнования                |
| 37. |  |  | Броски с дистанции в прыжке с сопротивлением. Учебная игра, тактика: нападение быстрым прорывом (1/0, 2/1). | 2 | групповая       | Индивидуальная коррекция выполнения.<br>Фиксирование результатов |
| 38. |  |  | Игры, эстафеты с ведением, передачей, ловлей, бросками мяча.                                                | 2 | групповая       | Индивидуальная коррекция выполнения.                             |
| 39. |  |  | Игры, эстафеты с ведением, передачей, ловлей, бросками мяча. Учебно-тренировочная игра                      | 2 | комбинированная | Фиксирование результатов                                         |
| 40. |  |  | Штрафной бросок двумя от груди. Учебно-тренировочная игра, тактика: личная защита.                          | 2 | комбинированная | Экспертная оценка исполнения.<br>Фиксирование результатов        |
| 41. |  |  | Штрафной бросок одной от плеча. Учебная игра, тактика: игровые взаимодействия.                              | 2 | комбинированная | Индивидуальная коррекция выполнения.                             |
| 42. |  |  | Игры, эстафеты. Штрафной бросок двумя от головы. Тактика: нападение быстрым прорывом 1/0, 2/1, 3/2.         | 2 | комбинированная | Протокол соревнования                                            |
| 43. |  |  | Игры, эстафеты. Штрафной бросок двумя от головы. Тактика: нападение быстрым прорывом 1/0, 2/1, 3/2.         | 2 | комбинированная | Индивидуальная коррекция выполнения.<br>Фиксирование результатов |
| 44. |  |  | Игры, эстафеты. Штрафной бросок двумя от головы. Тактика: нападение быстрым прорывом 1/0, 2/1, 3/2.         | 2 | комбинированная | Индивидуальная коррекция выполнения.                             |
| 45. |  |  | Борьба за мяч отскочившего от щита. Учебно-тренировочная игра организаторские умения.                       | 2 | групповая       | Фиксирование результатов                                         |
| 46. |  |  | Борьба за мяч отскочившего от щита. Учебно-двухсторонняя игра организаторские умения.                       | 2 | групповая       | Экспертная оценка исполнения.<br>Фиксирование результатов        |
| 47. |  |  | Игры, эстафеты. Добивание мяча в корзину.                                                                   | 2 | Комбинированная | Индивидуальная коррекция выполнения.                             |
| 48. |  |  | Игры, эстафеты. Добивание мяча в корзину. Учебно-тренировочная игра.                                        | 2 | комбинированная | Протокол                                                         |



|     |  |  |                                                                                                                      |   |                 |                                                               |
|-----|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------|---------------------------------------------------------------|
|     |  |  |                                                                                                                      |   |                 | соревнования                                                  |
| 49. |  |  | Круговая тренировка. Тактика: взаимодействие двух игроков «Отдай и выйди».                                           | 2 | комбинированная | Фиксирование результатов                                      |
| 50. |  |  | Круговая тренировка. Тактика: взаимодействие двух игроков «отдай и выйди». Учебно-тренировочная игра                 | 2 | комбинированная | Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов        |
| 51. |  |  | Комбинации упр. технических приемов. Организаторские умения, проведение п/и, учебная игра.                           | 2 | комбинированная | Индивидуальная коррекция выполнения.                          |
| 52. |  |  | Комбинации упр. технических приемов. Организаторские умения, проведение п/и, учебная игра.                           | 2 | комбинированная | Фиксирование результатов                                      |
| 53. |  |  | Комбинации упр. технических приемов. Взаимодействие через заслон.                                                    | 2 | комбинированная | Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов |
| 54. |  |  | Комбинации упр. технических приемов. Взаимодействие через заслон. Учебно-тренировочная игра.                         | 2 | комбинированная | Индивидуальная коррекция выполнения.                          |
| 55. |  |  | Комбинации упр. технических приемов. Взаимодействие через заслон. Учебно-тренировочная игра.                         | 2 | комбинированная | Фиксирование результатов                                      |
| 56. |  |  | Комбинации упр. технических приемов. Взаимодействие через заслон. Учебно-тренировочная игра.                         | 2 | комбинированная | Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов        |
| 57. |  |  | Комбинации упр. технических приемов. Умения, помощь в судействе, учебная игра.                                       | 2 | комбинированная | Индивидуальная коррекция выполнения.                          |
| 58. |  |  | Комбинации упр. технических приемов. Умения, помощь в судействе, учебная игра.                                       | 2 | комбинированная | Фиксирование результатов                                      |
| 59. |  |  | Комбинации упр. технических приемов. Умения, помощь в судействе. Учебная игра.                                       | 2 | комбинированная | Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов |
| 60. |  |  | Комбинации упр. в играх эстафетах. Взаимодействие трех игроков, тройка и малая восьмерка.                            | 2 | комбинированная | Индивидуальная коррекция выполнения.                          |
| 61. |  |  | Комбинации упр. в играх эстафетах. Взаимодействие трех игроков, тройка и малая восьмерка. Учебно-тренировочная игра. | 2 | комбинированная | Фиксирование результатов                                      |
| 62. |  |  | Комбинации упр. в играх эстафетах. Взаимодействие трех игроков, тройка и малая                                       | 2 | индивидуальная  | Экспертная оценка                                             |

|     |  |  |                                                                                                              |   |                     |                                                                           |
|-----|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|     |  |  | восьмерка. Учебно-тренировочная игра.                                                                        |   |                     | исполнения.<br>Фиксировани<br>результатов                                 |
| 63. |  |  | Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча).<br>Учебно-тренировочная игра. | 2 | индивиду<br>альная  | Индивидуальн<br>ая коррекция<br>выполнения.                               |
| 64. |  |  | Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча).<br>Учебно-тренировочная игра. | 2 | индивиду<br>альная  | Фиксирование<br>результатов                                               |
| 65. |  |  | Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча).<br>Учебно-тренировочная игра. | 2 | индивиду<br>альная  | Индивидуальн<br>ая коррекция<br>выполнения.<br>Фиксировани<br>результатов |
| 66. |  |  | Комбинации упр. в играх эстафетах.<br>Взаимодействие игроков учебно-<br>двухсторонней игре.                  | 2 | комбини<br>рованная | Индивидуальн<br>ая коррекция<br>выполнения.                               |
| 67. |  |  | Комбинации упр. в играх эстафетах.<br>Взаимодействие игроков учебно-<br>двухсторонней игре.                  | 2 | комбини<br>рованная | Фиксировани<br>результатов                                                |
| 68. |  |  | Комбинации упр. в играх эстафетах.<br>Взаимодействие игроков через заслон в<br>учебной игре.                 | 2 | комбини<br>рованная | Экспертная<br>оценка<br>исполнения.<br>Фиксировани<br>результатов         |
| 69. |  |  | Комбинации упр. в играх эстафетах.<br>Взаимодействие игроков через заслон в<br>учебной игре.                 | 2 | комбини<br>рованная | Индивидуальн<br>ая коррекция<br>выполнения.                               |
| 70. |  |  | Комбинации упр. в играх эстафетах.<br>Взаимодействие игроков через заслон в<br>учебной игре.                 | 2 | комбини<br>рованная | Экспертная<br>оценка<br>исполнения.<br>Фиксирование<br>результатов        |
| 71. |  |  | Комбинации упр. в играх эстафетах.<br>Взаимодействие игроков учебно-<br>двухсторонней игре.                  | 2 | комбини<br>рованная | Индивидуальн<br>ая коррекция<br>выполнения.                               |
| 72. |  |  | <b>Итоговый контроль</b>                                                                                     | 2 | комбини<br>рованная | Протокол<br>соревнования<br>.                                             |