

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«БУЖАНИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

141326, Московская обл, Сергиево-Посадский г.о., с.Бужаниново, ул. Полевая, 13

СОГЛАСОВАНО
Методический совет
МБОУ «Бужаниновская СОШ»

Протокол
от «22» августа 2025 г. № 7

УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора МБОУ «Бужаниновская СОШ »


И.В. Ануфриева
Приказ от «02» сентября 2025 г. № 6



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«Ловкий мяч»

Базовый уровень

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования
Ануфриева И.В..

Сергиево-Посадский городской округ, с.Бужаниново, 2025

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» реализуется **по физкультурно-спортивной направленности**, является модифицированной и

разработана в соответствии со следующими **нормативными правовыми документами**:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК — 641/09 «О направлении методических рекомендаций»
5. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области. Письмо Министерства образования Московской области от 24.03.2016 № Исх-3597/21в.
6. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
7. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.
8. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человеческих факторов среды обитания»
9. Инструктивное письмо Министерства образования Московской области от 26.08.2013 № 10825 – 13 в/07 «Об изучении правил

дорожного движения в образовательных учреждениях Московской области».

10. Устав МБОУ «Бужаниновская СОШ».

Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна и отличительные особенности программы заключаются в том, что:

- она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения, дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые не начинали изучать раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

- в ее основу положены парадигма целого человека (феномен единства физического, психического, нравственного и духовного развития) и принцип природосообразности, который требует соответствия образовательной программы природным закономерностям, означает необходимость эгопсихологического подхода, обращения к генетическим культур образующим истокам личности.

- содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и здоровьесформирующей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

Отличительными особенностями данной программы является: организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Соответствие возрасту, возможностям и интересам детей во внеурочное время.

Адресат программы, возрастные особенности.

По программе могут обучаться дети 12-17 лет. Это подростковый период. Психофизиологические особенности детей этого возраста требуют особого внимания и осторожности от педагога в коммуникационном поле, усилий для нейтрализации перепадов настроения ребят, мотивирования активной деятельности и поддержания интереса к общественно значимой деятельности. Немаловажным является работа по развитию коллектива и межличностных доброжелательных взаимоотношений. Количество обучающихся в группе: 15 человек.

Цель программы: формирование разносторонне развитой личности обучающегося, стремящейся к физическому совершенствованию, способной реализовать свой потенциал посредством занятий баскетболом.

Задачи:

Обучающее:

- освоение знаний об истории и современном развитии баскетбола, его роли в формировании здорового образа жизни; - обучение навыкам и умениям игры в баскетбол; - поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей, обучающихся; - повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта.

Развивающие:

- развитие интереса к систематическим занятиям баскетболом; - укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; - повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание; - соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

Воспитательное:

- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки; - воспитание волевых качеств; - воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений.

Воспитательный потенциал Программы

1. Принцип коллективности предполагает, что спорт и оздоровление, осуществляясь в детских коллективах различного типа, дают юному человеку опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, могут создавать условия для самоопределения в здоровом образе жизни, спортивной самореализации.

2. Принцип диалогичности предполагает, что духовно-ценностная ориентация воспитанников и их развитие осуществляются в процессе такого взаимодействия педагога и воспитанников, содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жизни. Диалогичность воспитания не предполагает равенства между педагогом и воспитанником. Это обусловлено возрастными различиями, неодинаковостью жизненного опыта, асимметричностью социальных ролей. Диалогичность требует искренности и взаимного понимания, признания и принятия.

Особенности организации образовательного процесса

Работа по программе рассчитана на 1 год, т. е. на 36 рабочих недель, из расчёта 2 раз в неделю по 45 минут. Программой предусматривается индивидуальный подход, как к одарённым детям, так и к недостаточно физически развитым.

Режим реализации Программы

Срок реализации Программы	— 1 год	
Язык преподавания	— русский	
Форма организации педагогического процесса	— занятие	
Форма обучения	— очная	
Возраст обучающихся	— 12-17	
Количественный состав группы	— 15	
Состав группы	— постоянный, разновозрастный	
Количество учебных часов	в неделю	в год
	— 2	— 72

Формы и режим занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в спортивных соревнованиях; товарищеская игра; сдача контрольных нормативов; выполнение индивидуальных домашних заданий; просмотр и

анализ учебных фильмов, телетрансляций. Используются фронтальная и индивидуальная формы работы, работа в парах.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Работа проводится в форме теоретических и практических занятий. Содержание занятий, объем, и интенсивность нагрузок зависят от возраста и физического состояния здоровья обучающихся. Программа обучения построена по принципу от «простого к сложному» и углубления теоретических знаний и практических умений на каждом последующем этапе обучения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. ТБ.	2	2	-	устный опрос
2	Общая физическая подготовка:	10	1	9	Практическое задание. наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	4	1	3	Практическое задание. наблюдение
4.	Техническая подготовка:	30	2	28	Практическое задание, тестирование.
5.	Тактическая подготовка:	22	4	18	Практическое задание, тестирование, решение задач.
6.	Контрольные игры и соревнования.	2	-	2	наблюдение, анализ деятельности
7.	Итоговое тестирование.	2	-	2	Тестирование.
8.	Итого часов:	72	10	62	

Содержание учебного плана

Тема 1. Введение. ТБ.. (2 ч.)

Теория (2 ч.): История возникновения баскетбола, его место и значение в системе физического воспитания. Техника безопасности на занятиях баскетболом.

Формы контроля: устный опрос.

Тема 2. Общая физическая подготовка (10 ч.)

Теория (1ч.): Правила выполнения строевых упражнений; упражнений для рук, ног, шеи, туловища; упражнений для развития силы, координации, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости.

Практика. (9 ч.): Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера.

Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, акробатические упражнения.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития координации. Удержание равновесия на одной ноге, в полуприседе, с закрытыми глазами, с прыжком. Удержание несколько секунд сложной позы. Отведение в сторону прямой или согнутой ноги на несколько секунд. Вращательные упражнения: вращательные движения на четыре счета по часовой и против часовой стрелки. В локтевых суставах и плечевых суставах по той же схеме. Вращения в разные стороны одновременно. Вращение кистями, в локтевых суставах и в плечевых как в одну сторону, так и одновременно в разные стороны. Маховые движения ногами без опоры, в стойке на одной ноге движения руками и неопорной ногой в одной плоскости. Прыжковые упражнения: прыжки на одной и на двух ногах на месте и продвижением, прыжки с поворотом на 90 и 360 градусов. Жонглирование мячами. Прыжки на месте с набиванием мяча о пол.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис малый (настольный), в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы.

Формы контроля: Практическое задание. Наблюдение

Тема 3. Специальная физическая подготовка (4 ч.)

Теория (1ч.): Правила выполнения упражнений для развития игровой ловкости, специальной выносливости.

Практика (3): Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег, с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на

короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Эстафеты с мячом. Круговая тренировка.

Формы контроля: Практическое задание. наблюдение

Тема 4. Техническая подготовка. (30 ч.)

Теория (2 ч.): Основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, показ слайдовых презентаций в разнообразии игровых материалов игры баскетбол.

Практика (28 ч.): Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в

корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Формы контроля: практические задания, тестирование.

Тема 5. Тактическая подготовка (22 ч.)

Теория (4 ч.): разновидности тактических действий игры в баскетбол, просмотр основных схем нападения и защиты во время игры. Просмотр видеоматериалов.

Практика (18 ч.): Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

Формы контроля: практические задания, тестирование, решение задач.

Тема 6. Контрольные игры и соревнования. (2 ч.)

Практика (2 ч.): Соревнования между командами.

Формы контроля: наблюдение, анализ деятельности.

Тема 7. Итоговое тестирование (2ч.)

Практика (2ч.) Аттестация учащихся по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Формы контроля: тестирование.

Планируемые результаты

Предметные:

- овладеют техническими и тактическими приёмами игры баскетбол;
- научатся основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры баскетбол;
- познакомятся с правилами проведения соревнований школьного и районного уровней.

Метапредметные:

- развивается стойкий интерес к баскетболу;
- сформирована потребность в систематических занятиях спортом, участия в спортивных соревнованиях, стремление к достижению высоких результатов;
- умеют работать в команде;
- умеют выполнять двигательные действия и физические упражнения тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр.

Личностные:

- проявление волевых качеств, дисциплинированность.

Условия реализации Программы

Материально-технические условия:

Спортивный зал (баскетбольная площадка), баскетбольные мяч №5, №6, №7, большие баскетбольные щиты, малые баскетбольные щиты, мячи теннисные, мячи набивные, тренировочные манишки с номерами. Скакали, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, маты гимнастические, гимнастический турник, шведская стенка, беговая дорожка, гантели, подкидной мостик.

Информационное обеспечение: Интернет ресурсы, раздаточные материалы, учебно-методическая литература, инструкции по технике безопасности.

Кадровое обеспечение Программы: Программу реализует педагог дополнительного образования Петранов Кирилл Петрович педагогический стаж работы – 15 лет, образование - высшее, высшая квалификационной категории.

Формы аттестации и оценочные материалы

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: тест, карточки с заданиями, протокол соревнований, протокол промежуточной и итоговой аттестации, карта отслеживания результатов, журнал учета работы педагога дополнительного образования в объединении, журнал по технике безопасности.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: соревнования.

Оценочные материалы:

- **входной контроль** – проводится в начале года для оценки уровня физических возможностей детей в форме тестирование, практическое задание;

- **текущий контроль** проводится в течение года в форме: наблюдение, практическая работа, устный опрос, тестирование;

- **итоговый контроль** проводится в конце года в форме: контрольное тестирование.

Уровни освоения содержания программы

Высокий уровень: ребенок выполняет все предложенные задания самостоятельно.

Средний уровень: ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью педагога все предложенные задания

Низкий уровень: ребенок не может выполнить все предложенные задания, только с помощью педагога выполняет некоторые предложенные задания.

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: очно.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный; и воспитания: метод примера, педагогическое требование, создание воспитательных ситуаций, соревнование, поощрение, анализ результатов.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

Формы организации учебного занятия: ознакомительное занятие, практическое занятие, комбинированное занятие.

Педагогические технологии: информационно-коммуникативная технология, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия: вводная часть, основная часть, заключительная часть.

Дидактические материалы: шаблоны, инструкции, книги, схемы, карточки с вопросами и заданиями, демонстрационный материал.

Список литературы

Список литературы, рекомендованный педагогам

1. «Баскетбол: теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И. Нестеровский, М.,ИЦ «Академия,2007».
2. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гаптов, Москва,1984.
3. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов. -М.: Просвещение,1997.
4. «Физическая культура» Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтикевич, Г.И. Погадаев ИЦ «Академия», 2008 г.
5. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.

Список литературы, рекомендованный родителям

1. Информационно-рекламная презентация на тему «Баскетбол и его влияние на приобщение детей к здоровому образу жизни».

Список литературы, рекомендованный учащимся

1. Брошюра «Правила безопасного поведения на секции баскетбол».
2. Буклет «Первая медицинская помощь в спорте
3. Сортел Н. Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков, М: АСТ-Астрель, 2005г.

