ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №114 с углубленным изучением отдельных предметов»
городского округа Самара

Принята на заседании МО
протокол №1от 27.08.2026
Председатель МО
_____/Разубаева Ю.С.

Утверждена
Директором
МБОУ Школа №
114 г.о. Самара
_____/ТеринаЖ.В.
Приказ № 302-ОД
От 28.08.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«БАСКЕТБОЛ»

Направленность: Спортивная
Уровень программы: Базовая
Возраст учащихся: 13-17 лет
Срок реализации: 1 год (68 часов)



Подписано цифровой подписью: Терина Жанна Владимировна
DN: cn=Терина Жанна Владимировна, o=МБОУ "школа №114" г.о. Самара, email=zhannaterina@mail.ru, c=RU
Дата: 2026.10.02 10:11:27 +04'00'

Автор-составитель:
Моторин Григорий Григорьевич,
учитель физической культуры

Самара, 2026

Раздел 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» относится к спортивной направленности. Программа по уровню обучения относится к базовой.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Цель программы – создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего села, своей страны.

Чтобы достичь данной цели в реализации программы предусматривается решение следующих **задач:**

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.
- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

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

Программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначена для обучающихся 7-10 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часов в неделю: 68 часов в год.

Планируемые результаты**:**

Обучающиеся должны знать:

- основы истории развития баскетбола в России;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- правила игры в баскетбол;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

Обучающие должны уметь:

− выполнять бег 30 м на время.

− выполнять прыжок в длину с места.

− выполнять кросс без учета времени.

− выполнять поднимание туловища за 30 сек.

− выполнять бег 30 м /5х6/

− выполнять ведение мяча в движении шагом.

− выполнять броски мяча.

Раздел 2 Содержание программы

Содержание программы представлено учебно-тематическими планами (календарными учебными графиками по годам обучения), имеет свои разделы и темы в каждом разделе, которые могут меняться в рамках модернизации программы, в зависимости от условий, контингента учащихся, мотивов и интересов учащихся, природных условий, материально-технических ресурсов.

№ п/п	Наименования раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
I.	**Основы знаний**	**8**			
	Понятие о технике и тактике игры	1	1	0	
	Правила игры в баскетбол	1	0,5	0,5	
	ОФП	6	1	5	
II.	**Технические и тактические приемы**	**60**			
	Подачи	12	1	11	
	Передачи	16	1	15	
	Подвижные игры. Эстафеты	12	0	12	
	Комбинированные	12	0	12	

	упражнения				
	Учебно-тренировочные игры	8	0	8	Двухсторонние игры. Соревнования
	Итого:	**68**			

I. Основы знаний – 8 часов

1. Понятие о технике и тактике игры.

Теория (1ч). Инструктаж по техники безопасности. Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении. Технические действия в защите. Технические действия в нападении.

2.Правила игры в волейбол.

Теория (0,5ч). Изучение правил игры в баскетбол. Атакующие действия в нападении. Действия игроков при блокировании. Действия при приёме мяча. Действия при подачи мяча. Жесты судей. Основные нарушения.

Практика (0,5 ч). Отработка действий в игре.

1. ОФП

Теория (1 ч). Понятия о развитии физических качеств.

Практика (5 ч).Скоростная подготовка. Силовая подготовка. Развитие ловкости. Развитие гибкости.

II. Технико-тактические приемы – 60 часов

1. Подачи – 12 часов

Теория (1 ч). Техника выполнения прямой нижней подачи; прямая верхняя подача; ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи

Практика (11 ч). Отработка техники выполнения прямой нижней подачи; прямая верхняя подача; ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи

2. Передачи – 16 часов

Теория (1 ч). верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;

- приём мяча снизу двумя руками;

- верхняя передача двумя руками над собой через голову;

- верхняя передача двумя руками в прыжке.

Практика (15 ч).Отработка верхней передачи двумя руками перед собой с выходом. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя передача двумя руками над собой через голову. Верхняя передача двумя руками в прыжке.

3. Подвижные игры – 12 часов

Практика (12 ч). игры на развитие ловкости реакции и тактики игры.

4. Комбинированные упражнения – 12 часов

Практика (12 ч). подача – передача;

- подача – передача – нападающий удар;

- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

5. Учебно-тренировочные игры – 8 часов

Практика (8 ч).отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

Раздел 3. Форма аттестации и оценочные материалы

- Внутришкольные соревнования
- Районные и городские соревнования

Промежуточная – проводится по итогам обучения за полугодие. К промежуточной аттестации допускаются все учащиеся, занимающиеся по дополнительной общеобразовательной программе, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали занятие. Сроки проведения промежуточной аттестации – декабрь.

Итоговая – предоставляет собой оценку качества усвоения обучающимися содержания дополнительной общеобразовательной программы по итогам учебного года. К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по дополнительной общеобразовательной программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Сроки проведения итоговой аттестации за первый и второй год обучения – май и июнь текущего года обучения.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Для реализации программы используется следующая материально-техническая база:

баскетбольные кольца

мячи баскетбольные

гимнастические маты

скакалки

мячи набивные

Приложение к программе

Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время	Форма проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	02.09.	18.00-18.40	Комбинированное занятие	1	Понятие о технике и тактике игры	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
2		02.09.	18.40-19.20	Комбинированное занятие	1	Правила игры в баскетбол	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
3-4		09.09.	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	ОФП	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
5-6		16.09.	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	ОФП	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
7-8		23.09.	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	ОФП	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	тест
9-10		30.09	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Нижняя прямая подача	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
11-12		07.10	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Нижняя прямая подача	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

13-14		14.10	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Верхняя прямая подача	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	тест
15-16		21.10	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Боковая подача	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
17-18		28.10	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Боковая подача	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	тест
19-20		11.11	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Верхняя прямая подача	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
21-22		18.11	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Передача сверху	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
23-24		25.11	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Передача сверху	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
25-26		02.12	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Передача снизу	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
27-28		09.12	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Передача сверху	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
29-30		16.12	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Передача сверху	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
31-32		23.12	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Передача снизу	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
33-34		30.12	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Передача сверху	МБОУ Школа № 114 г.о.	тест

							Самара	
35-36		13.01	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Передача сверху	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
37-38		20.01	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Подвижные игры	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
39-40		27.01	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Эстафета	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
41-42		03.02	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Эстафета	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	тест
43-44		10.02	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Подвижные игры	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
45-46		17.02	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Подвижные игры	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
47-48		24.02	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Эстафета	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
49-50		03.03	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Комбинированные упражнения	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
51-52		10.03	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Комбинированные упражнения	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
53-54		17.03	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Комбинированные упражнения	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
55-		24.03	18.00-	Комбинированно	2	Комбинированные	МБОУ Школа	

56			19.20	е занятие		упражнения	№ 114 г.о. Самара	
57-58		31.03	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Комбинированные упражнения	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
59-60		07.04	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Комбинированные упражнения	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
61-62		14.04	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Соревнования	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
63-64		21.04	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Соревнования	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
65-66		28.04	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Соревнования	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
67-68		12.05	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Соревнования	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	соревнования
	ИТОГО:	68						

Перечень методических пособий

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2014г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2014, 2015.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2018г.

6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2014
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2016.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2016.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2014.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., 2015.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара.2018г