

Муниципальное казенное учреждение «Управление образования
местной администрации Урванского муниципального района КБР»

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с.п.Псыкод
Урванского муниципального района КБР

СОГЛАСОВАНО
на заседании Педагогического совета
Протокол № 8 от «25» 06 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МКОУ СОШ с.п. Псыкод
Аудусова М.И.
Приказ от «25» 06 2025 г. № 72



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Вид программы: модифицированный
Адресат: 15-17 лет
Срок реализации: 1 год, 70 часов
Форма обучения: очная
Автор: Унакафов Мурид Мухамдинович, педагог дополнительного
образования

с.п.Псыкод, 2025г

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик Программы»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Уровень программы : стартовый

Вид программы: модифицированный

Тип программы: общеразвивающая

Нормативно-правовая база, на основе которой разработана программа: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Национальный проект «Образование».
3. Конвенция ООН о правах ребенка.
4. Приоритетный проект от 30.11.2016 г. №11 «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями).
9. Федеральный закон от 13.07.2020г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
11. Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.01.2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

13. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010г. №761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

14. Приказ Минобразования РФ от 22.12.2014г. №1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре».

15. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

16. Приказ Минобрнауки РФ от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

17. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2016г. №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей»).

18. Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020г. №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

19. Письмо Минобрнауки РФ от 03.04.2015 г. №АП-512/02 «О направлении методических рекомендаций по НОКО» (вместе с «Методическими рекомендациями по независимой оценке качества образования образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»).

20. Письмо Минобрнауки РФ от 28.04.2017 г. №ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»).

21. Постановление Правительства РФ от 20.10.2021г. №1802 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации».

22. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020г. №831 «Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату предоставления информации».

23. Закон Кабардино-Балкарской Республики от 24.04.2014г. №23-РЗ «Об образовании».

24. Приказ Минобрнауки КБР от 17.08.2015г. №778 «Об утверждении Региональных требований к регламентации деятельности государственных образовательных учреждений дополнительного образования детей в Кабардино-Балкарской Республике».

25. Распоряжение Правительства КБР от 26.05.2020г. №242-рп «Об утверждении Концепции внедрения модели персонифицированного дополнительного образования детей в КБР».

26. Приказ Минпросвещения КБР от 18.09.2023г. №22/1061 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Кабардино-Балкарской Республике».

27. Письмо Минпросвещения КБР от 20.06.2024г. №22-16-17/5456 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по разработке и реализации дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные), «Методическими рекомендациями по разработке и экспертизе качества авторских дополнительных общеразвивающих программ»).

28. Постановление от 05.09.2022 г. №1096 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в муниципальном районе».

29. Устав ОУ.

Актуальность определяется запросом со стороны детей и родителей на занятия учащихся по программе физкультурно-спортивной направленности.

Занятия баскетболом способствуют положительному оздоровительному эффекту детей. Благодаря спортивным занятиям учащиеся приобретают правильные двигательные навыки, развивают ловкость, быстроту, силу и выносливость. На занятиях ребята закрепляют и отрабатывают уже имеющиеся навыки игры баскетбол, полученные на уроках физической культуры.

Учащиеся Программы принимают участие в соревнованиях школьного, районного и зонального уровней.

Новизна: Программа ежегодно реализуется на базе МКОУ СОШ с.п.Псыкод. Новизна Программы в том, что на занятиях используется система тренировочных упражнений направленных на совершенствование технических приемов и тактических действий игры в баскетбол.

Отличительные особенности. Программа базового уровня, в которой для более качественной отработки технических приемов и тактических действий игры в баскетбол используется система тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре баскетбол.

Педагогическая целесообразность. Программа состоит в том, что баскетбол, как командная игра способствует развитию у обучающихся многих весьма ценных качеств и навыков, необходимых им в дальнейшей жизни. Игра учит думать и принимать решение за доли секунды – ведь летящий тебе мяч можно сыграть по-разному. К принятию правильного решения ребенок придет путем многих проб и ошибок, а этот опыт пригодится в жизни. Все движения в баскетболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, что способствует развитию силы, ловкости, выносливости, гибкости. Игра вызывает качественные изменения в двигательном аппарате. Прыжковые игровые действия укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Игровая деятельность способствует совершенствованию всех функций организма. Постоянные упражнения с мячом способствуют улучшению периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Подвижные игры развивают реакцию на зрительные и слуховые сигналы. Необходимость многократного выполнения приемов, доведение их до автоматизма требует от обучающегося проявления выносливости, т.е. умения противостоять утомлению. В связи с этим важное значение имеет воспитание волевых качеств, умение заставлять себя продолжать работу с заданной интенсивностью, несмотря на трудности.

Адресат программы

Категория детей: дети среднего и старшего школьного возраста, желающие заниматься баскетболом. В программе могут заниматься, как мальчики, так и девочки при отсутствии медицинских противопоказаний к спортивным занятиям. Возраст детей: 15-17 лет

Срок реализации программы и объем учебных часов:

1 год обучения - 70 часов, 1 раз в неделю по 2 часа.

Режим занятий: занятия проходят 1 раз в неделю, 2 занятия по 45 минут, перемена 15 минут

Наполняемость групп:

1 группа 12 человек, минимальное 10, максимальное 12.

Предполагаемый состав групп: разновозрастной.

Условия приема детей: система набора детей на обучение по Программе и на вакантные места осуществляется по результатам собеседования при

отсутствии противопоказаний к занятиям соответствующим видом спорта (медицинская справка).

Форма обучения – очная.

Форма занятий-групповая.

1.2. Цели и задачи

Цель: совершенствование технических приемов и тактических действий в баскетболе.

Задачи программы: повышение физической подготовленности подрастающего поколения и привлечение к здоровому образу жизни с помощью игры в баскетбол, как одной из форм активного отдыха.

Личностные:

- воспитывать волевые качества, дисциплинированность.

Предметные:

- обучить техническим и тактическим приёмам игры баскетбол;
- обучить основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры баскетбол;
- обучить умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр;
- познакомить с правилами проведения соревнований.

Метапредметные:

- развивать стойкий интерес к баскетболу;
- сформировать потребность в систематических занятиях спортом, участию в спортивных соревнованиях, стремление к достижению высоких результатов;
- развивать умение работать в команде.

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:	20	2	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:	70	8	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

строю, 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 разновременно, 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. Перевероты 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 (20 ч.)

Теория (2 ч.): разновидности тактических действий игры в баскетбол, просмотр основных схем нападений 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

Личностные:

У обучающихся будет/будут:

- проявлены волевые качества, дисциплинировать.

Предметные:

У обучающихся будет/будут:

- сформированы навыки техническими и тактическими приёмами игры баскетбол;
- научены основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры баскетбол;
- знать правила проведения соревнований школьного и районного уровней.

Метапредметные:

У обучающихся будет/будут:

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

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год	Режим занятий
стартовый	02.09.25	31.05.26	35	70	1 раз в неделю, 2 занятия по 45 минут

Условия реализации Программы

Кадровое обеспечение Программы: Программу реализует педагог дополнительного образования Унакафов Мурид Мухадинович, образование - высшее, сзд.

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. Скакалки, 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.

Методы работы

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.

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.

Список литературы

Список литературы, рекомендованный педагогам

1. «Баскетбол: теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И. Нестеровский, М.,ИЦ «Академия,2017».
2. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гаптов, Москва,2014.
3. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов. -М.: Просвещение,2017.
4. «Физическая культура» Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтикевич, Г.И. Погадаев ИЦ «Академия», 2018 г.
5. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2022 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, 2025г.

Интернет-источники

- 1.Баскетбол в школе. Правила игры по баскетболу. [Электронный ресурс]
2. fizkultura-na5.ru» Баскетбол в школе
3. Общероссийский проект "Баскетбол в школу..." [Электронный ресурс] : [сайт].bmsi.ru

**Муниципальное казенное учреждение «Управление образования
местной администрации Урванского муниципального района КБР»**

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с.п.Псыкод
Урванского муниципального района КБР**

**Рабочая программа
на 2025-2026 учебный год
к дополнительной общеразвивающей программе
«Баскетбол»**

Уровень программы: базовый

Адресат: обучающиеся 15-17 лет

Год обучения: 1 год, 70 часов,

Автор: Унакафов Мурид Мухадинович, педагог дополнительного
образования

с.п.Псыкод.2025г

Цель программы: совершенствование технических приемов и тактических действий в баскетболе. Повышение физической подготовленности подрастающего поколения и привлечение к здоровому образу жизни с помощью игры в баскетбол, как одной из форм активного отдыха.

Задачи программы:

Личностные:

- воспитать потребность регулярно заниматься физкультурой;
- формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни;
- воспитать ценные качества характера, как сдержанность, моральная устойчивость, целеустремленность, дисциплинированность;

Предметные:

- обучить правилам игры в баскетбол;
- обучить техническим и тактическим приемам игр;
- обучить упражнениям разминки перед занятием физкультурой и перед игрой в баскетбол;
- обучить навыкам регулирования психического состояния;
- расширить знания подвижных и развивающих игр.

Метапредметные:

- укрепить здоровье и закаливание;
- развить физические качества организма: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, прыгучести;
- развить координационные возможности;
- развить физические качества в общем плане;
- развить интерес к игре в баскетбол.

Планируемые результаты

Личностные:

У обучающихся будет/будут:

- знать правила игры в баскетбол;
- знать правила разминки перед занятием физкультурой и спортом;
- знать правила по технике безопасности во время занятий в спортивном зале;
- уметь играть в подвижные игры.
- уметь играть в баскетбол;
- уметь соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (эстафеты, подвижные игры, баскетбол);
- навыки соблюдать правила дорожного движения;
- навыки соблюдать правила по технике безопасности во время занятий в спортивном зале.

Предметные:

У обучающихся будет/будут:

- навыки обучения правилам игры в баскетбол;
- навыки обучения техническим и тактическим приемам игр;
- навыки обучения упражнениям разминки перед занятием физкультурой и перед игрой в баскетбол;
- сформированы навыки регулирования психического состояния;
- расширены знания о подвижных и развивающих играх.

Метапредметные:

У обучающихся будет/будут:

- укреплены здоровье и закаливание;
- улучшены физические качества организма: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, прыгучести;
- развиты координационные возможности;
- развиты физические качества в общем плане;
- развиты интересы к игре в баскетбол.

Календарно-тематическое планирование

	Дата проведения	По факту	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Планируемые результаты	Форма контроля/
1	03.09.25		2	История возникновения баскетбола, его место и значение в системе физического воспитания. Инструктаж по ТБ.	Ознакомительное	Спортивный зал	Познакомятся с техникой безопасности в спортивном зале и игровой площадке	устный опрос Наблюдение
2	10.09		2	Упражнения для развития гибкости	комбинированное занятие	Спортивный зал	Узнают значение игры баскетбол. Освоят упражнения на гибкость	устный опрос Наблюдение
3	10.09		2	Упражнения для скоростно-силовых качеств	Практическое занятие	Спортивный зал	Научатся азам самоконтроля	Наблюдение, анализ деятельности
4	17.09		2	Упражнения на развитие координации.	Практическое занятие	Спортивный зал	Познакомятся со способами развития координации движений.	Практические задания, наблюдение
5	24.09		2	Упражнения на выносливость	Практическое занятие	Школьная площадка	Познакомятся со способами развития выносливости	Наблюдение, анализ деятельности
6	30.09		2	Прием контрольных нормативов по ОФП.	Практическое занятие	Спортивный зал	Самостоятельно выполнять поставленные задачи	Тестирование
7	01.10		2	Основные характеристики бросков.	комбинированное занятие	Спортивный зал	Познакомятся с основными характеристиками бросков	Наблюдение, фронтальный опрос

8	08.10		2	Техника выполнения точностных бросков в движении.	комбинированное занятие	Спортивный зал	Познакомятся с различными техниками бросков	Наблюдение, фронтальный опрос
9	15.10		2	Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста.	Практическое занятие	Спортивный зал	Самостоятельно выполняют упражнения	Игровая практика
10	22.10		2	Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения.	Практическое занятие	Спортивный зал	Самостоятельно выполняют упражнения	Игровая практика
11	29.10		2	Повороты на месте. Повороты в движении.	Практическое занятие	Спортивный зал	Самостоятельно выполняют упражнения	Игровая практика
12	05.11		2	Имитация защитных действий против игрока нападения.	Практическое занятие	Спортивный зал	Научатся действовать в нападении	Игровая практика
13	12.11		2	Имитация действий атаки против игрока защиты.	Практическое занятие	Спортивный зал	Научатся выполнять командные действия	Игровая практика
14	19.11		2	Передача одной и двумя руками от груди.	Практическое занятие	Спортивный зал	Научатся выполнению передач	Игровая практика
15	26.11		2	Ловля мяча. Ловля мяча после полу отскока.	Практическое занятие	Спортивный зал	Самостоятельно выполняют упражнения в группах, парах	Игровая практика
16	03.12		2	Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.	Практическое занятие	Спортивный зал	Самостоятельно выполняют упражнения в группах, парах	Игровая практика
17	10.12		2	Ловля и передача мяча в движении.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят передачу мяча в движении	Игровая практика
18	17.12		2	Передача с отскоком от пола.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят усложненные передачи	Игровая практика

19	24.12		2	Передача одной рукой снизу от пола.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят усложненные передачи	Игровая практика
20	31.12		2	Приемы ведения мяча Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят приемы ведения мяча	Игровая практика
21	14.01		2	Повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом.	Практическое занятие	Спортивный зал	Научатся выполнять повороты с мячом	Игровая практика
22	21.01		2	Изменение направления движения.	Практическое занятие	Спортивный зал	Выполняют упражнения в движении	Игровая практика
23	28.01		2	Техника выполнения точностных бросков в движении.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят технику бросков	Игровая практика
24	04.02		2	Бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м.	Практическое занятие	Спортивный зал	Самостоятельно выполняют точные броски	Игровая практика
25	11.02		2	Ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до сих пор в учебниках и учебных пособиях).	Теоретическое занятие	Спортивный зал	Узнают о техниках и тактиках, применяемых в игре баскетбол	Решение задач
26	18.02		2	Создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч.	Теоретическое занятие	Спортивный зал	Познакомятся с переходом от защиты к контратаке	Решение задач
27	25.02		2	Взаимодействие двух и трех нападающих.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят действие в нападении	Игровая практика

28	04.03		2	Взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят пошаговые действия	Игровая практика
29	11.03		2	Взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практически ознакомятся с игрой на задней линии	Игровая практика
30	18.03		2	Взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника.	Практическое занятие	Спортивный зал	Познакомятся с особенностями передачи мяча	Игровая практика
31	01.04		2	Групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят работу в группе	Игровая практика
32	08.04		2	Противодействие заслонам.	Практическое занятие	Спортивный зал	Познакомятся со способами индивидуальной защиты	Игровая практика
33	15.04		2	Индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят приемы индивидуальной и командной защиты	Тестирование
34	06.05.		2	Контрольные игры и соревнования	Практическое занятие 06.05	Спортивный зал	Продемонстрируют работу в команде	Практические задания, анализ деятельности

35	27.05		2	Контрольное тестирование	Практическое занятие	Спортивный зал	Продemonстрируют полученные навыки	Тестирование
----	-------	--	---	--------------------------	-------------------------	-------------------	---------------------------------------	--------------

**Средства контроля
(юноши)**

Группа	Оценка			
	Отлично (5 баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлет. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1 группа	8 и более	7-6	5-4	3 и менее
2 группа	12 и более	11-10	9-6	5 и менее

**Оценка прямой, нижней с отскоком от пола передачи мяча. В движении
(девушки)**

Группа	Оценка			
	Отлично (5 баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлет. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1 группа	8 и более	7-6	5-4	3 и менее
2 группа	10 и более	9-8	7-5	4 и менее

Штрафной бросок мяча (10 бросков). Техника выполнения броска.

Оценка штрафного броска (юноши)

Группа	Оценка			
	Отлично (5 баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлет. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1 группа	6 и более	5	4	3 и менее
2 группа	8 и более	7	6	5 и менее

Оценка штрафного броска (девушки)

Группа	Оценка			
	Отлично (5 баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлет. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1 группа	5 и более	4	3	2 и менее
2 группа	5 и более	4	3	1.1.1. и менее

**Бросок в корзину с 2-х шагов (количество попаданий в кольцо из 10
попыток). Техника выполнения.**

Оценка бросок в корзину с 2-х шагов (юноши)

Группа	Оценка			
	Отлично (5 баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлет. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1 группа	6 и больше	5	4	3 и менее
2 группа	8 и больше	7	6	5 и менее

Оценка бросок в корзину с 2-х шагов (девушки)

Группа	Оценка			
	Отлично (5 баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлет. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1 группа	5 и более	4	3	2 и менее
2 группа	5 и более	5	4	2 и менее

Физическая подготовка

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки		
			Отлично	Хорошо	Удовлет.	Отлично	Хорошо	Удовлет.
1.	Координационные способности	Челночный бег 4х9 м.	8,6	9,0	9,3	9,0	9,5	10,0
		Челночный бег 10х10 м.	23	25	27	28	30	32
		5 м за 15 минут (количество метров)	60	50	55	55	50	45
		4 кубика	38	40	43	44	46	48
2.	Скоростно-силовые	Прыжки со скакалкой за 1 минуту.	100	90	85	85	70	65
		Выпрыгивание из полного приседа (количество раз за 1 мин).	30	25	20	18	15	12
3.	Силовые	Подтягивания на перекладине (отжимания от пола).	10	8	6	7	6	5
			20	18	15	12	10	8

Протокол результатов промежуточной и итоговой аттестации учащихся

Форма оценки результатов: 5 бальная

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Дата проведения аттестации	Форма аттестации	Итоговая оценка (балл)	Полнота освоения программы (%)
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					

Методические материалы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.
2	Общефизическая подготовка Баскетболиста.	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки.	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего.	Тестирование, Карточки судьи, протоколы.
3	Специальная подготовка Баскетболиста.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в группах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка баскетболиста.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в группах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикация.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование.
5	Игровая подготовка баскетболиста.	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая.	Практические занятия, упражнения в группах, тренировки, учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи.	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование.

Муниципальное казённое учреждение
«Управление образования местной Администрации
Урванского муниципального района КБР»

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с.п.Псыкод»
Урванского муниципального района Кабардино-Балкарской Республики

**ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«Баскетбол»**

Уровень программы: базовый
Адресат: учащиеся :15-17лет
Год обучения: 1 год обучения
Автор: Унакафов Мурид Мухадинович -
педагог дополнительного образования

с.п. Псыкод, 2025г

Цель воспитательной работы: формирование у обучающихся духовно-нравственных ценностей, способности к осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории, способности к успешной социализации в обществе.

Задачи воспитательной работы:

1) использовать в воспитании детей возможности учебно – тренировочного занятия, поддерживать использование индивидуальных форм работы с обучающимися;

развивать культуру здорового образа жизни посредством участия в спортивно – массовых мероприятиях и реализацию их воспитательных возможностей;

2) организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей;

3) организовывать профориентационную работу с обучающимися, обращая особое внимание на склонности ребёнка и его стремления;

формирование активной гражданской позиции, потребности в усвоении социокультурных ценностей общества,

привития любви к родному краю и расширение кругозора

Направленность: Физкультурно-спортивная

Формы работы: групповые

Планируемые результаты

Результат воспитания – это те изменения в личностном развитии детей, которые взрослые получили в процессе их воспитания, В процессе реализации программы дети учатся:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

Календарно-тематический план

№	Модуль	Название мероприятия, события	Сроки проведения	Форма проведения	Ответственный
1	«Работа с родителями»	Организационное родительское собрание	сентябрь	собрание	Преподаватель ДО
2	«Учебно – тренировочное занятие»	День солидарности в борьбе с терроризмом	сентябрь	беседа	Преподаватель ДО
3	«Профориентация»	Профессии в спортивной школе	сентябрь	экскурсия	Преподаватель ДО
4	«Учебно – тренировочное занятие»	Безопасность Жизнедеятельности на занятиях	сентябрь	инструктаж	Преподаватель ДО
5	«Спортивно-массовые мероприятия»	Единая неделя ГТО	октябрь	Беседа Тестирование конкурс	Преподаватель ДО
6	«Работа с родителями»	Ценности традиционной семьи	октябрь	беседа	
7	«Спортивно-массовые мероприятия»	Конкурс рисунков «Мой тренер»	октябрь	конкурс	Преподаватель ДО

8	«Учебно – тренировочное занятие»	День именинника	ноябрь	эстафеты	Преподаватель ДО
9	«Спортивно- массовые мероприятия»	Посвящение в спортсмены	декабрь	Открытое занятие	Преподаватель ДО
10	«Учебно – тренировочное занятие»	Безопасность в зимний период	декабрь	инструктаж	Преподаватель ДО
11	«Работа с родителями»	Родительское собрание, индивидуальные консультации	декабрь	беседа	Преподаватель ДО
12	«Спортивно- массовые мероприятия»	Рождественские старты	январь	эстафеты	Преподаватель ДО
13	«Спортивно- массовые мероприятия»	Конкурс рисунков «Мой папа –спортсменов»	февраль	конкурс	Преподаватель ДО
14	«Работа с родителями	Семейные спортивные праздники «Мама, папа, я-спортивная семья»	март	соревнования	Преподаватель ДО
15	«Учебно – тренировочное занятие»	«Профилактика травматизма и несчастных случаев с обучающимися на дорогах.	март	беседа	Преподаватель ДО

16	«Учебно – тренировочное занятие»	«В здоровом теле –здоровый дух», посвященное дню здоровья	апрель	Беседа занятие	Преподаватель ДО
----	--	--	--------	----------------	---------------------

Работа с родителями

Основные направления сотрудничества семьи.

1. Единство требований к учащимся.
2. Согласованность действий (законы, защищающие семью и ребенка, знание обеими сторонами психологических особенностей ребенка).
3. Взаимодополнение влияний (авторитет родителей, личность педагога, единая трактовка влияния улицы, средств массовой информации).
4. Преодоление недостатков в формировании личности (работа с детьми, находящимися в особо трудных условиях, психологическая коррекция).
5. Совместная работа по закреплению и развитию успехов ребенка.
6. Повышение педагогической культуры родителей.
7. Различные формы сотрудничества с родителями.

Функции и задачи взаимодействия семьи и ОУ

Функции:

1. Информационная.
2. Воспитательно-развивающая.
3. Формирующая.
4. Охранно-оздоровительная.
5. Контролирующая.
6. Бытовая.

Задачи:

1. Воспитание гармонически развитой творческой личности учащихся.
2. Формирование активной жизненной позиции родителей и учащихся.
3. Привитие навыков здорового образа жизни.
4. Развитие интересов, склонностей, способностей учащихся.
5. Подготовка ребенка к саморазвитию и самовоспитанию.

Формы работы с родителями

1. Встречи за «круглым столом».
2. Родительские собрания.
3. Индивидуальные встречи «разговор по душам».
4. Встречи с администрацией.
5. День открытых дверей.
6. Письменный телефон доверия.
7. Совместные праздники.
8. Семейные спортивные конкурсы.