ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБРАЗОВАНИЕМ ГОРОДА МОСКВЫ «КЛАСС-ЦЕНТР»
(ГБУСОШДО г. Москвы «Класс-центр»)

ПРИНЯТО художественно-педагогическим советом ГБУСОШДО г. Москвы «Класс-центр» протокол № 1 «26» августа 2026г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор ГБУСОШДО г. Москвы «Класс-центр» Казарновский С.З. «31» августа_2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Баскетбольный клуб»

Направленность программы: ***(физкультурно-спортивная)***

Для учащихся 7-14 лет

Срок реализации программы: ***1 год***

Составитель программы:

Иванов И.О.

Москва
2026

Пояснительная записка

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Физкулътурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития других форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в учреждениях общего и профессионального образования.

Программа разработана в соответствии с:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа имеет спортивно-массовую направленность (вид спорта - баскетбол) и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;

- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Актуальность. Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им успешно сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед тренером является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности. Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных баскетболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы: приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;

• повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу;

• подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Особенности организации образовательного процесса

В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и допущенные врачом к занятиям физической культурой (справка). Форма обучения - очная. Образовательный процесс осуществляется в соответствии с учебно-тематическим планом. Формирование учебных групп проводится по возрастному принципу. Состав группы – постоянный. Возможен добор детей в группы в течение учебного года. Для учащихся обучение по программе имеет минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания, что соответствует стартовому уровню.

Сроки реализации:

Программа дополнительного образования по баскетболу рассчитана на мальчиков и девочек, составлена **на 1 год** из расчета 64 часа в год. Режим занятий - 1 раз в неделю по 2 часа. Состав группы – 8-25 человек. Возраст детей 7-14 лет.

Ожидаемые результаты:

В конце обучения занимающиеся должны

Знать:

- Основы игры в баскетбол, правила игры;
- - Знать историю возникновения баскетбола и правила судейства;
- Гигиенические требования к занимающимся спортом;
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте;
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена;
- Основы спортивной этики и взаимодействия в команде

Уметь:

- Выполнять общефизические упражнения (ведение мяча, броски, передачи) в соответствии с предложенной программой;
- Выполнять нормативы, установленные для каждого года обучения;
- Выполнять основные технические приемы;
- Выполнять основные тактические приемы;
- Участвовать в соревнованиях, турнирах, товарищеских встречах.

Учебный план график на 1 год обучения

№	Дата		Название темы	Тип подго-товки	К – во часов	Приме-чание
	План	факт				
1			История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	Теор. Техн.	1	
2			Техника передвижения приставными шагами.	Техн.	1	
3			Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.	1	
4			Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	Теор. Такт.	1	
5			Техника передвижения при нападении	Техн.	1	
6			Техника передвижения при нападении	Техн.	1	
7			Способы ловли мяча.	Техн.	1	
8			Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Теор. Техн.	1	
9			Бросок мяча двумя руками от груди.	Техн.	1	
10			Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт	1	
11			Техника ведения мяча.	Техн.	1	
12			Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.	1	
13			Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Такт.	1	
14			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	
15			Ловля двумя руками «низкого мяча».	Техн.	1	
16			Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн.	1	
17			Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	1	
18			Командные действия в нападении.	Такт.	1	
19			Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Техн.	1	
20			Учебная игра.	Интегр	1	

21			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	
22			Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	1	
23			Командные действия в нападении.	Такт.	1	
24			Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	1	
25			Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Такт.	1	
26			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	
27			Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	1	
28			Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	1	
29			Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техн.	1	
30			Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Такт.	1	
31			Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1	
32			Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	2	
33			Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	2	
34			Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	Теор. Техн.	1 1	
35			Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	2	
36			Тактика защиты.	Такт.	2	
37			Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	Техн.	2	
38			Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	2	
39			Действия одного защитника против двух нападающих.	Такт.	2	
40			Многократное выполнение	Интегр	2	

			технических приемов и тактических действий.	.		
41			Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2	
42			Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	Техн.	2	
43			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	
44			Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	1	
45			Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	1	
46			Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	1	
47			Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	Такт.	1	
48			Защитные стойки. Защитные передвижения.	Техн.	1	
49			Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт	1	
50			Учебная игра.	Интегр.	1	
51			Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Такт.	1	
52			Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1	
53			Организация командных действий.	Такт.	1	
54			Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегр.	1	
55			Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	Техн.	1	
56			Техника овладения мячом.	Техн.	1	
57			Техника броска мяча одной рукой от плеча.	Техн.	1	
58			Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн	1	

59			Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Такт.	1	
60			Учебная игра.	Интегр.	1	
61			Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегр.	1	
62			Учебная игра.	Интегр.	1	
63			Учебная игра.	Интегр.	1	
64			Итоги прошедшего спортивного года.	Теор.	1	

Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

1. **Приложение**

СИСТЕМА ФОРМЫ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (октябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

Нормативы технической подготовки. 1 класс

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Передачи мяча в стену на скорость
5	3	3	12
4	2	2	10
3	1	1	8

Нормативы технической подготовки. 2 класс

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Передачи мяча в стену на скорость
5	4	3	14
4	3	2	12
3	2	1	10

Нормативы технической подготовки. 3 класс

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Передачи мяча в стену на скорость
5	4	3	16
4	3	2	14
3	2	1	12

Нормативы технической подготовки. 4-5 класс

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Передачи мяча в стену на скорость
5	5	4	18
4	4	3	16
3	3	2	14

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Считается число попаданий.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течении 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Общефизическая подготовка

Нормативы технической подготовки. 1 класс (мальчики)

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11-12	9-10	7-8
Прыжок в длину с места	118-120	115-117	105-114
Наклон вперед, не сгибая ноги в коленях	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег на 30 м с высокого старта, с	6,0-6,2	6,3-6,7	7,0-7,2
Бег на 1000 м	Без учета времени		

Нормативы технической подготовки. 1 класс (девочки)

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места	116-118	113-115	95-112
Наклон вперед, не сгибая ноги в коленях	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег на 30 м с высокого старта, с	6,1-6,3	6,5-6,9	7,0-7,2
Бег на 1000 м	Без учета времени		

Нормативы технической подготовки. 2 класс (мальчики)

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14-16	8-13	5-7
Прыжок в длину с места	143-150	128-142	119-127
Наклон вперед, не сгибая	Коснуться лбом	Коснуться	Коснуться

ноги в коленях	коленей	ладонями пола	пальцами пола
Бег на 30 м с высокого старта, с	5,8-6,0	6,1-6,7	6,8-7,0
Бег на 1000 м	Без учета времени		

Нормативы технической подготовки. 2 класс (девочки)

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	13-15	8-12	5-6
Прыжок в длину с места	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед, не сгибая ноги в коленях	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег на 30 м с высокого старта, с	6,0-6,2	6,3-6,7	6,8-7,0
Бег на 1000 м	Без учета времени		

Нормативы технической подготовки. 3 класс (мальчики)

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	низкий
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3
Прыжок в длину с места	150-160	131-149	120-130
Бег на 30 м с высокого старта, с	5,6-5,8	5,9-6,3	6,4-6,6
Бег на 1000 м, мин	5,00	5,30	6,00

Нормативы технической подготовки. 3 класс (девочки)

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	12	8	5
Прыжок в длину с места	143-152	126-142	115-125

Бег на 30 м с высокого старта, с	6,0-6,3	5,9-6,5	6,6-6,8
Бег на 1000 м	6,00	6,30	7,00

Нормативы технической подготовки. 4-5 класс (мальчики)

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	низкий
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3
Бег на 60 м с высокого старта, с	10,0	10,8	11,0
Бег на 1000 м	4,30	5,00	5,30

Нормативы технической подготовки. 4-5 класс (девочки)

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	18	15	10
Бег на 60 м с высокого старта, с	10,3	11,0	11,5
Бег на 1000 м	5,00	5,40	6,30

Литература.

1. Б. Коузи Баскетбол. Концепция и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М.: ФиС, 1975.
2. В. С. Кузнецов. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
3. Е. Я. Гомельский. Баскетбольная секция в школе. / Е. Я. Гомельский. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
4. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы / Авт.-сост. В. Н. Верхлин, К. А. Воронцов. – М.: ВАКО, 2011.
5. А. Я. Гомельский. Баскетбол : секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. – М.: Агенство «Фаир», 1997.
6. Организация работы спортивных секций в школе. Программы, рекомендации. / Авт.-сост. А. Н. Каинов. – В.: Изд-во «Учитель».