

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Большеволковская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено  
На педагогическом совете  
Протокол № 7  
от «26» июня 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора № 89-ОД  
от «27» июня 2024 г.  
\_\_\_\_\_ В.И. Матвеева

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Баскетбол»

Возраст учащихся: 14 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Наполняемость группы: 12 человек

Разработчик: Яманов Николай Анатольевич  
Должность: педагог дополнительного образования

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «баскетбол». Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами системы дополнительного образования:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 13 июля 2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- Федерального закона от 31 июля 2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федерального закона от 30 декабря 2021 № 472-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, Москва);
- Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816);
- Уставом МОУ Большеволковская СОШ;
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МОУ Большеволковская СОШ.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** базовый.

**Актуальность программы:** Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные объединения, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в объединении способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Отличительные особенности программы:**

- Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учётом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста.
- Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий.
- Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: целеустремлённости, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

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

**Педагогическая целесообразность:** баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует

постепенного перехода от простого к сложному. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Адресат программы:** дети 14-17 лет, количество учащихся в группе – 12 человек.

**Практическая значимость** данной программы заключается в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности. В реализации данной программы проводится набор в секцию данной направленности по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол.

**Преимственность программы:** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преимственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

**Объем программы:** 36 часов

**Срок освоения программы:** программа рассчитана на один год обучения, что позволяет ребенку в течение года определить свои наклонности при освоении данной программы, педагогу оценить возможности обучающегося, способствовать выявлению одаренности ребенка и рекомендовать, как обучающемуся, так и родителям (законным представителям) продолжение обучения в учреждении в соответствии с потребностями обучающегося.

**Формы обучения:** очная форма с элементами дистанционного и электронного обучения. Дистанционное обучение проводится через рассылку заданий для самостоятельной работы в приложении СФЕРУМ, прием и проверку отчетов по ним.

**Режим занятий** 1 раз в неделю по 45 минут.

## 2. Цель и задачи программы

**Цель:** Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

### *Задачи:*

#### *Обучающие:*

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

#### *Развивающие:*

- 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.

#### *Воспитательные:*

- 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;
- формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своей страны.

### 3. Содержание программы

#### Учебный план

Таблица №1

№ п/П	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
2	Физическая подготовка	10	1	9	
3	Техническая подготовка	11	2	9	
4	Тактическая подготовка	10	2	8	
5	Воспитательные мероприятия	4			
6	Итоговое занятие	1			
Итого		36	5	26	

#### Содержание учебного плана

##### **Физическая подготовка**

Теория 1ч. Гигиена; предупреждение травм; самоконтроль

Практика 9ч. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

##### **Техническая подготовка**

Теория 2ч. Двигательный режим школьника; доврачебная помощь; Места занятий; оборудование и инвентарь.

Практика 9ч. . Техническая подготовка

1) Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения.

Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2) Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3) Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. 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.

4) Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции.

5) Штрафной бросок

6) Вырывание мяча.

7) Выбивание мяча.

### **Тактическая подготовка**

Теория 2 ч. Правила соревнований по баскетболу; достижения российских спортсменов; оздоровительное и закалывающее влияние естественных факторов природы.

Практика 8ч. Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

**Итоговое занятие : тестирование.**



#### 4. Планируемые результаты реализации программы

##### ***Личностные результаты.***

- учебно-познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи;
- способность к оценке своих действий и уровня физического развития;
- бережного отношения к своему здоровью

##### ***Метапредметные :***

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно оценивать свою деятельность;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя и других членов кружка
- осуществлять анализ личных и командных действий, выделять сильные и слабые стороны;
- осознанно овладеть общими приёмами технико- тактических действий;
- играть по правилам
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности

##### ***Предметные:***

- основным техническим приемам баскетболиста;
- проводить разминку баскетболиста;
- проводить судейство матча

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**5. Календарный учебный график**

<b>п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата проведения занятия</b>	
<b>1</b>	Гигиена; предупреждение травм; самоконтроль	1	Сентябрь 1 неделя	
<b>2</b>	Общеразвивающие упражнения:	1	Сентябрь 2 неделя	
<b>3</b>	Упражнения без мяча. Просмотр фильма о методике тренировки в баскетбол	1	Сентябрь 3 неделя	
<b>4</b>	Упражнения без мяча	1	Сентябрь 4 неделя	
<b>5</b>	Ловля и передача мяча	1	Октябрь 1 неделя	
<b>6</b>	Ведение мяча	1	Октябрь 2 неделя	
<b>7</b>	Двигательный режим школьника Места занятий; оборудование и инвентарь.	1	Октябрь 3 неделя	
<b>8</b>	Специальная физическая подготовка	1	Октябрь 4 неделя	
<b>9</b>	Броски мяча	2	Ноябрь 1 неделя Ноябрь 2 неделя	
<b>10</b>	доврачебная помощь Беседа о вреде вредных привычек	1	Ноябрь 3 неделя	
<b>11</b>	Штрафной бросок	1	Ноябрь 4 неделя	
<b>12</b>	Подвижные игры	1	Декабрь 1 неделя	
<b>13</b>	Эстафеты	1	Декабрь 2 неделя	
<b>14</b>	Полосы препятствий	1	Декабрь 3 неделя	
<b>15</b>	оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы.	1	Декабрь 4 неделя	
<b>16</b>	Акробатические упражнения	1	Январь 1 неделя	
<b>17</b>	доврачебная помощь	1	Январь 2 неделя	
<b>18</b>	Вырывание мяча.	1	Январь 3 неделя	
<b>19</b>	Выбивание мяча	1	Январь 3 неделя	
<b>20</b>	Правила соревнований по баскетболу	1	Февраль 1 неделя	
<b>21</b>	Защитные действия при опеке игрока	2	Февраль 2 неделя Февраль 3 неделя	
<b>22</b>	Проведение мероприятий в рамках месячника оборонно-массовой и военно-патриотической работы, беседа	1	Февраль 4 неделя	

	«я будущий солдат»			
<b>23</b>	Упражнения для развития быстроты движений	1	Март 1 неделя	
<b>24</b>	Перехват мяча	1	Март 2 неделя	
<b>25</b>	Борьба за мяч после отскока от щита	1	Март 3 неделя	
<b>26</b>	Быстрый прорыв	2	Март 4 неделя Апрель 1 неделя	
<b>27</b>	Командные действия в защите, в нападении	2	Апрель 2 неделя Апрель 3 неделя	
<b>28</b>	Беседа о достижениях Российских баскетболистов	1	Апрель 4 неделя	
<b>29</b>	Упражнения для развития специальной выносливости	1	Май 1 неделя	
<b>30</b>	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями	1	Май 2 неделя	
<b>31</b>	Упражнения для развития ловкости	1	Май 3 неделя	
<b>32</b>	Итоговое занятие: тестирование.	1	Май 4 неделя	

## 6. Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение:** Для реализации программы необходимо: баскетбольные кольца, мячи баскетбольные, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные, аптечка, свисток, компьютер.

**Информационное обеспечение:** На занятиях используются: видеодиски с лучшими баскетбольными матчами.

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования МОУ Большеволковской СОШ, имеющий необходимую педагогическую и естественнонаучную подготовку, без предъявления требований к стажу и категории.

## 7. Формы аттестации/контроля. Оценочные материалы

Формы аттестации/контроля: Текущий: наблюдение, тестирование, учебная игра.

Итоговый: учебная игра, соревнования, тест по теории.

### Оценочные материалы:

1. Родиной баскетбола принято считать:

- а) Аргентину;
- б) Индию;
- в) Россию;
- г) США.

2. Выберите основные причины травматизма на занятиях по баскетболу:

- а) недостаточная разминка;
- б) плохое покрытие;
- в) несоблюдение правил;
- г) верны все пункты.

3. количество игроков в команде по баскетболу одновременно на площадке:

- а) 3;
- б) 6;
- в) 5;
- г) 4.

4. Основателем баскетбола принято считать:

- а) Иванов;
- б) Карапетян;
- в) Джеймс Нейсмит;
- г) Джордж Буш.

5. Выбери основные признаки переутомления:

- а) излишняя потливость;
- б) головокружение;
- в) потеря координации;
- г) верны все пункты.

Ключи

1. г; 2.г; 3 в; 4.в; 5.г.

## **8. Методический материал**

1. Общепедагогические (рассказ, описание, беседа, анализ, задание, оценка, команда, подсчет, показ, демонстрация, кино-, видео-плакаты, макеты);
2. Практические (строго регламентированные, моделирования, круговой, игровой, соревновательный).

## 9. Программа воспитания

### Характеристика творческого объединения

В данном объединении занимаются дети 14-17 лет. Обучающиеся осваивают разные элементы игры в баскетбол.

**Цель программы:** воспитание физически развитых и морально устойчивых патриотов своей Родины.

Некоторые мероприятия проводятся совместно родителями

№п\п	Тема мероприятия	Воспитательные задачи, решаемые в ходе мероприятия	Сроки проведения	Примечание
1	Просмотр фильма о методике тренировки в баскетбол	Воспитание у обучающихся чувства коллективизма	сентябрь	
2	Беседа о вреде вредных привычек	Воспитание у обучающихся соблюдения правил здорового образа жизни	ноябрь	
3	Проведение мероприятий в рамках месячника оборонно-массовой и военно-патриотической работы, беседа «я будущий солдат»	Воспитание патриотизма любви к Родине	февраль	
4	Беседа о достижениях Российских баскетболистов	Воспитание у обучающихся чувства гордости и уважительного отношения к достижениям Российских баскетболистов	апрель	

## 10. Список литературы

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.