

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №3

ПРИНЯТО

на заседании  
педагогического совета  
Протокол №9 от 29.06.2023

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБОУ СОШ №3  
от 01.07.2023 №156

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

Жалилова Наталья Викторовна,  
педагог дополнительного образования

Нижний Тагил  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
2. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	6
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	9
4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	10
4.1. Календарный учебный график	10
4.2. Условия реализации программы	10
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	12
7. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	14

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Данная программа направлена на укрепление здоровья подростков, формирование у них навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки баскетболистов, формирования у учащихся целостного представления о баскетболе, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное - воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программа разработана на основании следующих документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным

общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196«;

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № 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 учетом их особых образовательных потребностей»);

13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

## **АКТУАЛЬНОСТЬ**

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Одновременно баскетбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий, игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Широкое применение баскетбола объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи;

- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

**Отличительной особенностью данной образовательной программы** является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов, и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Адресат:** программа адресована детям 11-17 лет.

**Режим занятий:** Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Общее количество часов в неделю – 2 часа. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 часа.

**Объем:** общее количество учебных часов – 68.

**Срок освоения:** программа рассчитана на 1 год.

**Формы обучения:** занятия групповые, индивидуальные, сочетание индивидуальных с групповыми.

**Виды занятий:** Включает в себя теоретические и практические занятия. На теоретических рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол, на практических углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации.

**Формы подведения итогов реализации общеразвивающей программы:**

- Контроль соблюдения техники безопасности;
- Опрос, тестирование на знание теоретического материала;
- Самостоятельные задания для каждого обучающегося;
- Проведение товарищеских встреч
- Участие в районных, городских соревнованиях;

- Привлечение к судейству соревнований школьного уровня
- Результаты, показанные в соревнованиях (чем выше занятое место, тем эффективнее— проделанная работа).

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

### **Цель программы:**

Развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством обучения игре в баскетбол.

### **Задачи программы:**

#### *Образовательные:*

- Продолжить знакомство с 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.

#### *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 и праздников.
- Расширять спортивный кругозор детей.

# СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## Учебный план

№ п/п	Название раздела/ Темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б. Комплектование группы.	1	1		Опрос
2	Основы знаний	1	1		Опрос, тестирование
3	Передача мяча.	12	1	11	Выполнение контрольных упражнений
4	Ведение мяча.	11	1	10	Выполнение контрольных упражнений
5	Броски.	11	1	10	Выполнение контрольных упражнений
6	Игра в нападении.	8	1	7	Выполнение контрольных упражнений
7	Игра в защите	8	1	7	Выполнение контрольных упражнений
8	Игровая деятельность.	14		14	Контрольные игры с заданиями, результаты соревнований
9	Итоговое занятие	2		2	Мониторинг результатов по окончанию курса обучения
Итого:		68	7	61	

### Содержание учебного плана

#### 1. Вводное занятие

Теория:

История возникновения и развития баскетбола. Современное состояние баскетбола. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

## 2. Основы знаний

Теория:

Гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол. 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, жесты судий.

## 3. Передача мяча

Теория:

Виды передач мяча. Выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния

Практика:

Передача одной рукой от плеча. Двумя руками от груди.. Передачи на месте и в движении. Логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник. Приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников. Ситуационная техника передач.

## 4. Ведение мяча

Теория:

Особенности ведения мяча.

Практика:

Стойка при высоком и низком ведении. Характер контакта кисти ведущей руки с мячом. Изменения направления движения. Вышагивание, скрестный шаг, поворот. Перевод мяча перед собой и за спиной. Повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом. Перевод мяча между ногами.

## 5. Броски

Теория:

Основные характеристики бросков.

Практика:

Бросок двумя руками от груди. Техника выполнения точностных бросков в движении. Бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета». Бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м. 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. 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. Броски одной рукой в движении сверху и снизу. Корректировка техники бросков. Подбор и добивание мяча.

## 6. Игра в нападении

Теория:

Особенности игры в нападении. Ситуационная техника.



Практика:

Взаимодействие двух и трех нападающих. Взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника. Взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего. Взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.

#### 7. Игра в защите

Теория:

Особенности игры в защите.

Практика:

Групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве. Противодействие заслонам. Создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч. 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. Защита в численном меньшинстве.

#### 8. Игровая деятельность

Практика:

Применение полученных знаний в игре. Самостоятельные решения игровых ситуаций.

#### 9. Итоговое занятие

Практика:

Подведение итогов за год. Анализ работы. Награждение отличившихся детей.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

### **Предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Календарный учебный график:

Учебные промежутки	Сроки учебных периодов	Продолжительность учебных периодов	Сроки каникул	Продолжительность каникул
Первая четверть	01.09.23 – 27.10.23	57 дней (8 недель 1 день)	28.10.23 – 05.11.23	9 дней (1 неделя 2 дня)
Вторая четверть	06.11.23 – 29.12.23	54 дня (7 недель 5 дней)	30.12.23 – 08.01.24	10 дней (1 неделя 3 дня)
Третья четверть	9.01.24 – 24.03.24	76 дней (10 недель 6 дней)	25.03.24 – 02.04.24	9 дней (1 неделя 2 дня)
Четвертая четверть	3.04.24 – 26.05.24	54 дня (7 недель 5 дней)	27.05.24 – 31.08.24	97 дней
Итого:		34 недели 3 день	125 дней	

### Выходные и праздничные дни

4 ноября – День народного единства

1,2,3,4,5,6 и 8 января – Новогодние каникулы

7 января – Рождество Христово

23 февраля – День защитника Отечества

8 марта – Международный женский день

1 мая – Праздник Весны и Труда

9 мая – День Победы

10 мая – выходной день, перенесенный с субботы 6 января

### Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи – 15 шт;
- Баскетбольный щит – 2 шт;
- Набивные мячи – 10 шт;
- Скакалки – 15 шт;
- Стойки – 6 шт;
- Гантели, мешочки с песком, палки.—

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное/среднее профессиональное

(педагогическое) образование. Требования к стажу педагогической работы не предъявляются.

### Методические материалы

<b>Раздел</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, баскетболу. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

## ФОРМА АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Формы аттестации

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

### Оценочные материалы

№	Тесты	результат					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0

		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативные документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

### Литература

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР/. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Всё о тренировке юного баскетболиста/ Билл Гатмен., Том Финнеган.- М.: АСТ \* Астрель 2007.-307с.
3. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
4. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). - М., РФБ, 2005.
5. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
6. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения/ Д.И. Нестеровский.-М.: Академия, 2008 .-75 с.
7. Орлан И.В. Баскетбол: Основы обучения/ФГОУ ВПО ВГАФК, Волгоград, 2011.-42с.
8. Портных Ю.И. Игры в тренировке баскетболистов. Учебно-методическое пособие. / Ю.И.Портных., Б.Е. Лосин.-С-П.б. :ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008.-62 с.
9. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
10. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009
11. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – С-П.б.: Олимп, 2007. - 134 с.
12. <https://multiurok.ru/files/proghramma-dopolnitel-nogho-obrazovaniia-baskie-1.html>

13. <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2020/04/04/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-seksii-basketbol>
14. <https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-dopolnitelnomu-obrazovaniyu-basketbol-4426271.html>
15. <https://school14spb.ru/wp-content/uploads/2020/11/Баскетбол-Багров.pdf>
16. <https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/basketball/history-basketball.html>

#### ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

Билл Гатмен. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл Гатмен.- М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211 с., ил.

Сортел,Н. Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков/ Н Сортел.- М.: АСТ Астрель, 2005.-64 с.