

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 305  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**  
Протокол  
Педагогического совета  
№ 11  
« 28 » июня 2024г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказ № 398  
от « 25 » июля 2024 г.  
Директор ГБОУ средней школы № 305  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
Е.А. Казанцева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Срок освоения: 6 дней

Разработчик:  
Чичканова Дарья Игоревна,  
педагог дополнительного образования

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Подвижные игры с элементами баскетбола» (далее ДОП) - физкультурно-спортивная.

### **Адресат программы**

Программа адресована обучающимся в возрасте 7-10 лет. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 7 лет.

### **Актуальность программы**

Актуальность данной программы состоит в необходимости приобщения современных детей к здоровому образу жизни, в воспитании физически и психологически здорового и развитого современного поколения посредством подготовке детей к сдаче нормативов ГТО с помощью упражнений по виду спорта баскетбол.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает большое количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Баскетбол является отличным средством общей физической подготовки, не являясь при этом скучным и однообразным.

### **Особенность данной программы**

Особенность данной программы заключается в том, что в данной группе могут заниматься все дети, не имеющие медицинских противопоказаний, вне зависимости от своих спортивных данных и умений. Также особенностью является комплексный подход в обучении спортсменов.

**Уровень освоения** - общекультурный.

**Объем и срок освоения** – 12 часов, 6 дней.

**Режим занятий** – 90 минут, 2 раза в неделю.

### **Цель программы:**

Всестороннее развитие детей, оздоровление и укрепление детского организма, обучение базовым элементам игры в баскетбол и формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Для достижения поставленной цели обучающей программы необходимо раскрыть следующие группы **задач**:

#### **1. Обучающие:**

- Обучить техники безопасности поведения в тренировочном зале и раздевалках;
- Обучить начальным правилам игры в баскетбол;
- Обучить начальным основам техники и тактики игры в баскетбол.

## 2. Развивающие:

- Развивать основные физические способности: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость;
- Развивать коммуникативные навыки и умения работать в команде.

## 3. Воспитательные:

- Формировать устойчивый интерес и мотивацию к занятиям баскетболом;
- Формировать осознанное и позитивное отношение к тренировочному процессу;
- Формировать спортивный характер и такие черты как целеустремленность, настойчивость, дисциплинированность, уверенность в себе, трудолюбие и самоконтроль;
- Формировать потребность и понимание необходимости в укреплении здоровья;

### **Планируемые результаты освоение программы**

**Предметными** результатами освоения программы являются следующие умения:

- Иметь представления о баскетболе, как о виде спорта;
- Знать правила игры баскетбол;
- Знать терминологию игры баскетбол;
- Научиться технике в баскетболе;
- Применять полученные знания в ходе учебной игры.

**Метапредметными** результатами освоения программы являются следующие умения:

- Выполнять правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Выполнять правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- Выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;
- Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий.

**Личностными** результатами освоения программы являются следующие умения:

- Проявлять сознательность и активность к занятиям физической культурой и спортом;
- Проявлять стремление к формированию системы ценностей, направленной на здоровый образ жизни;
- Проявлять физические способности: силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость;

- Проявлять такие черты личности как целеустремленность, настойчивость, дисциплинированность, уверенность в себе и трудолюбие.
- Проявлять положительные качества личности, знать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества на занятиях и соревновательной деятельности, проявлять навыки взаимовыручки и поддержки в группе.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации** – государственный язык РФ – русский.

**Форма обучения** - очная

**Условия приёма на обучение** - на обучение принимаются дети в возрасте от 7 до 10 лет без медицинских противопоказаний к спорту. Состав группы формируется в соответствии с технологическим регламентом на основе санитарных норм и условия реализации программы. Количество обучающихся в группе составляет от 10 человек.

**Формы организации и проведения занятий** - учебное занятие, игра, тренинг.

**Форма организации деятельности обучающихся на занятии** - групповая, коллективная.

**Материально - техническое оснащение**

Технические средства обучения:

Секундомер, таймер;

Баскетбольные мячи размера 5 (не менее 10 штук);

Баскетбольные кольца (2 штуки)

Материалы для обучающихся:

Спортивный инвентарь (конусы, барьеры, фишки, манишки).

### **Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	0,3	0,7	Устный опрос на понимание темы. Входной контроль: - Скоростное ведение мяча (20 м) - Бросок мяча в кольцо (раз) - Передачи и ловля мяча на время (30 сек)
2	Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств – сила,	3	0,5	2,5	Устный опрос на понимание темы. Текущий контроль. Выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ

	выносливость, скорость, ловкость.				качества выполненной работы с педагогом и обучающимися. Подвижные игры.
3	Техническая подготовка: изучение и применение основных технических приемов в баскетболе.	4	0,5	3,5	Текущий контроль. Выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися. Подвижные игры.
4	Игровая подготовка	3	0	3	Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра в баскетбол на тренировке.
5	Итоговое занятие	1	0,2	0,8	Педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися и устный опрос по пройденному материалу. Итоговый контроль: - Скоростное ведение мяча (20 м) - Бросок мяча в кольцо (раз) - Передачи и ловля мяча на время (30 сек)
	<b>ИТОГО</b>	<b>12</b>	<b>1,5</b>	<b>10,5</b>	

**Календарный учебный график**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
**«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА»**

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
		3	6	12	2 раза в неделю по 2 часа

**Рабочая программа**

**Вводное занятие**

**Тема 1. Правила техники безопасности, правила поведения в тренировочном зале.**

Теория. Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности. Правила поведения на тренировках. Знакомство с программой. Повторение и закрепление базовых правил игры и Т.Б. во время игр.

Практика. Сдача входного контроля:

- Скоростное ведение мяча (20 м)
- Бросок мяча в кольцо (раз)
- Передачи и ловля мяча на время (30 сек)

Контроль: устный опрос на понимание темы. Сдача входного контроля.

**Общая физическая подготовка: развитие физических качеств – сила, выносливость, скорость, ловкость.**

### **Тема 2.1. Физическая подготовка.**

Теория. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей.

Контроль: Устный опрос на понимание темы.

### **Тема 2.2. Развитие ловкости.**

Теория. Значение ловкости и варианты применения способностей приобретенных в ходе занятий.

Практика. Выполнение упражнений, требующих внезапного изменения техники движения, с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом:

- подвижные игры с использованием мячей, разнообразного инвентаря;
- подвижные игры, требующие изменения направления и темпа движений, изменения положения тела в пространстве;
- эстафеты с использованием предметов;
- упражнения на дриблинг;
- упражнения с использованием теннисных мячей.

Контроль: Выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися.

### **Тема 2.3. Развитие быстроты.**

Теория. Значение быстроты и варианты применения способностей приобретенных в ходе занятий.

Практика. Выполняются стартовые рывки по зрительному сигналу, различные прыжки, упражнения из баскетбола, упражнения для повышения абсолютной скорости (бег 15, 30, 60м). Выполнение упражнений для развития скоростных способностей в игровой деятельности: эстафеты и подвижные игры.

Контроль: Выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися.

### **Тема 2.4. Развитие силы.**

Теория. Значение силы и варианты применения способностей приобретенных в ходе занятий

Практика. Выполнение физических упражнений с повышенным сопротивлением:

- упражнения с весом внешних предметов: набивные мячи;
- упражнения с партнером;
- упражнения, отягощенные массой собственного тела;
- изометрические (статистические) силовые упражнения.
- перепрыгивания через препятствия;
- метание набивного мяча;
- сгибания и разгибания рук в упоре лежа;
- подвижные игры с использованием таких элементов баскетбола как ведение и передачи мяча, а также использование различного инвентаря разных форм, размеров и веса.

Контроль: Выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися.

### **Тема 2.5. Развитие выносливости.**

Теория. Значение выносливости и варианты применения способностей приобретенных в ходе занятий

Практика. Выполнение физических упражнений циклического характера. Выполнение упражнений с переменной скорости (очень медленно + умеренно + медленно и т. д.). А также:

- переменный и интервальный бег;
- подвижные игры, где требуется постоянное активное передвижение игроков;
- эстафеты
- упражнения с использованием ускорений и неполным восстановлением.

Контроль: Выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися.

### **Техническая подготовка: изучение и применение основных технических приемов в баскетболе.**

#### **Тема 3.1. Ведения мяча.**

Теория. Продолжение изучения основ ведения мяча и закрепление пройденного материала.

Практика. Упражнения для обучения поворотам вперед, назад.

Отработка упражнений:

- Ведение мяча на месте;
- Ведение мяча с низким, высоким отскоком;

- Ведение мяча со зрительным контролем, без зрительного контроля;
- Ведение мяча по прямой, дугам, кругам зигзагом;
- Переводы мяча.

Контроль: Выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися.

### **Тема 3.2. Изучение основ техники ловли и передачи мяча.**

Теория. Изучение техники ловли и передачи мяча.

Практика. Отработка упражнений:

- Передача и ловля мяча двумя руками на месте.
- Передача и ловля мяча двумя руками в движении.
- Передача и ловля мяча двумя руками в прыжке.
- Передача и ловля мяча двумя руками при встречном движении.
- Передача и ловля мяча при поступательном движении.
- Передача и ловля мяча двумя руками при движении сбоку.
- Передача и ловля мяча одной рукой на месте.

Контроль: Выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися.

### **Тема 3.3. Бросок мяча в кольцо.**

Теория. Изучение техники броска мяча в кольцо.

Практика. Отработка упражнений:

- Броски в корзину одной рукой от плеча;
- Броски в корзину одной рукой под углом к щиту;
- Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом;
- Броски в корзину одной рукой в движении;
- Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов;
- Штрафные броски.

Контроль: Выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися.

## **Игровая подготовка**

### **Тема 4. Игровая практика.**

Практика. Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра в баскетбол по упрощенной схеме.

Контроль: Выполнение практического задания. Педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом после игры, подведение итогов и составление протоколов с результатами.

### Итоговое занятие

#### Тема 5. Контрольные упражнения и подведение итогов.

Теория. Повторение теоретического материала по пройденным темам за время обучения.

Практика. Контрольные упражнения для выявления прогресса занимающихся:

- Скоростное ведение мяча (20 м)
- Бросок мяча в кольцо (раз)
- Передачи и ловля мяча на время (30 сек)

Контроль: Выполнение контрольных заданий и упражнений, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися. Подведение итогов работы объединения за это время.

### Календарно - тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов		Дата планируемая	Дата фактическая
		Очно			
		план	факт		
<b>І. Вводное занятие.</b>					
1.	<b>Правила техники безопасности, правила поведения в тренировочном зале.</b>	1	0		
	Теория: Техника безопасности, правила поведения в тренировочном зале. Повторение и закрепление базовых правил игры и Т.Б. во время игр.				
	Практика: Сдача входных нормативов.				
<b>ІІ. Общая физическая подготовка: развитие физических качеств – сила, выносливость, скорость, ловкость.</b>					
2.1.	<b>Развитие ловкости</b>	0,5			
	Теория: Значение развития ловкости.				
	Практика: Упражнения для развития ловкости.				
	<b>Развитие быстроты</b>				

2.2.	Теория: Значение развития быстроты.	1			
	Практика: Упражнения для развития быстроты.				
2.3.	<b>Развитие силы</b>		1		
	Теория: Значение развития силы.	Практика: Упражнения для развития силы.			
2.4.	<b>Развитие выносливости</b>		0,5		
	Теория: Значение развития выносливости.	Практика: Упражнения для развития выносливости.			
<b>III. Техническая подготовка: изучение и применение основных технических приемов в баскетболе.</b>					
3.1.	<b>Ведения мяча.</b>		1		
	Теория: продолжение изучения основ ведения мяча и закрепление пройденного материала.	Практика: продолжение обучения основам техники ведения мяча.			
3.2.	<b>Изучение основ техники ловли и передачи мяча.</b>		1		
	Теория: продолжение изучения основ ловли и передачи мяча и закрепление пройденного материала.	Практика: продолжение обучения основам техники ловли и передачи мяча.			
3.3.	<b>Бросок мяча в кольцо.</b>		1		
	Теория: продолжение изучения основ броска и закрепление пройденного материала.	Практика: продолжение обучения основам техники броска.			
<b>IV. Игровая подготовка</b>					
4.1	<b>Игровая практика.</b>		4		
	Теория: Закрепление знаний базовых правил игры. Т.Б. во время игр.	Практика: Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра в баскетбол по упрощенной схеме.			
<b>V. Итоговое занятие.</b>					
5.1	<b>Контрольные упражнения и подведение итогов.</b>		1		
	Теория: Повторение теоретического материала по пройденным темам за время обучения.	Практика: Итоговый контроль.			

**ИТОГО**

12

**Методические материалы**

Название раздела, темы	Методическое обеспечение	
	Педагогические методики	Ресурсы
Вводное занятие.	Беседа; Тестирование, контроль и оценивание.	Спортивный зал, баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, памятка.
Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств – сила, выносливость, скорость, ловкость.	Беседа; Упражнение; Игровой.	Спортивный зал, баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, фишки и конусы, теннисные мячи, мантишки.
Техническая подготовка: изучение и применение основных технических приемов в баскетболе.	Словесно-демонстрационный; Упражнение; Игровой	Спортивный зал, баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, фишки и конусы
Игровая подготовка	Соревновательный и игровой	Спортивный зал, баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, мантишки.
Итоговое занятие	Тестирование, контроль и оценивание. Беседа.	Спортивный зал, баскетбольные мячи, баскетбольные кольца.

**ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ****Список литературы для педагога:**

1. Герасимов К.А. Физическая культура. Баскетбол / К. А. Герасимов, В. М. Климов, М. А. Гусева. - Новосибирск: Издательство НГТУ, 2017.
2. Гомельский А. Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. – Москва: Издательство Эксмо-Пресс, 2016.
3. Гровер Т. Манифест великого тренера. Как стать из хорошего спортсмена великим чемпионом / Т. Гровер, У. Шари. - Санкт-Петербург: Эксмо, 2017.
4. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола / Н. А. Андрианов, А. А. Рудницкая, перевод на русский язык - М.: Эксмо, 2017.
5. Махов С. Ю. Баскетбол: учебное пособие / С. Ю. Махов — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016.
6. Нестеровский Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения / Д. И. Нестеровский. – Москва, 2007.

7. Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы / Л. Роуз, перевод на русский язык - М.: Человек, 2014.

#### **Список литературы для детей:**

1. Васильев В.Л. Баскетбол — это великолепно. Знай и умеи / В. Л. Васильев. – Москва, 2012.
2. Гомельский А. Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А. Я Гомельский. — Издательство: Гранд-Фаир, 2003 г.
3. Грасси М. Что такое... Баскетбол / М. Грасси. - Аркаим, Урал ЛТД, 2015.

#### **Список литературы для родителей:**

1. Крижижевски М. Вне баскетбола: словарь успеха / М. Крижижевски, 2006.
2. Хол В. Баскетбол. Шаги к успеху / В. Хол. – Москва: АСТ, 2009.

#### **Интернет источники.**

1. Введение в профессию баскетбольного тренера. Российская Федерация Баскетбола, 2017. –  
URL: [https://russiabasket.ru/Files/Documents/01\\_Basketball.pdf](https://russiabasket.ru/Files/Documents/01_Basketball.pdf) – Текст: электронный.
2. Баскетбол для тренеров. Российская Федерация Баскетбола, 2018. –  
URL: <https://russiabasket.ru/Files/Documents.pdf> – Текст: электронный.
3. Поэтапное развитие игроков. Подготовка молодых спортсменов. Российская Федерация Баскетбола, 2020. –  
URL: [https://russiabasket.ru/Files/Documents/Basketball\\_book-2020.pdf](https://russiabasket.ru/Files/Documents/Basketball_book-2020.pdf) - Текст: электронный.
4. Тактика баскетбола. Российская Федерация Баскетбола, 2023. –  
URL: [https://russiabasket.ru/Files/Documents/Basketball\\_23.pdf](https://russiabasket.ru/Files/Documents/Basketball_23.pdf) – Текст: электронный.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол": [утвержден приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г]. – Доступ из справ.-правовой системы КонсультантПлюс. – Текст: электронный.

### **Оценочные материалы**

#### **Виды контроля**

Входной контроль: оценка уровня технической и физической подготовки обучающегося в начале занятий по данной программе.

Текущий контроль: осуществляется по мере освоения теоретического и практического материала через упражнения, обсуждения и анализ полученных знаний и навыков обучающимися.

Итоговый контроль: оценка уровня технической и физической подготовки обучающегося после прохождения данной программы, оценка реализации игровой деятельности обучающимся.

### **Критериальный аппарат**

Диагностика уровня личностного развития каждого ребенка: проявление воли, целеустремленности, настойчивости, дисциплинированности, уверенности в себе и трудолюбия.

Выявление физической и подготовленности детей до и после прохождения программы.

Оценка приобретенных технических навыков по виду спорта баскетбол, а также оценка приобретенных знаний о правилах игры в баскетбол.

### **Основной результат**

Дети будут обучены начальным правилам игры в баскетбол и начальным основам техники игры в баскетбол; будут сформированы спортивный характер и такие черты как воля, целеустремленность, настойчивость, дисциплинированность, уверенность в себе, трудолюбие и самоконтроль.

### **Формы фиксации результатов**

Составление итоговых протоколов по результатам выполнения всех видов контролей (Приложение 1).

### *Приложение 1*

№	ФИО обучающегося	Результаты контроля															
		Входной				Текущий				Итоговый							
		Скоростное ведение	Бросок мяча в кольцо	Передача и ловля		Скоростное ведение	Бросок мяча в кольцо	Передача и ловля		Скоростное ведение	Бросок мяча в кольцо	Передача и ловля					
	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...