

Документ подписан электронной подписью.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №7»

Принято на заседании  
методического совета  
от 31 августа 2022 г  
протокол №1

Утверждаю  
директор МАОУ СОШ №7  
И.В. Свалова  
приказ №66/7 от 02 августа 2022 г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучающихся – 13-18 лет  
Срок реализации- 1 год

Автор-составитель: Родионова О.Ю.  
Высшая К.К

## Пояснительная записка

Баскетбол является одной из наиболее распространенных на сегодняшний день игр с мячом. Школа отечественного баскетбола имеет богатую историю и замечательные традиции. Баскетбол – это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость. Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей оздоровительной, воспитательной, направленности среди других видов спортивной деятельности.

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Новизна и оригинальность** программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие 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. Снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми дает возможность и баскетбол. Именно эта игра способствует развитию всех необходимых для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

**Педагогическая целесообразность программы** объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей. Программные материалы нацелены на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

**Практическая значимость** состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующей укреплению здоровья, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня.

**Программа составлена и разработана в соответствии с нормативно- правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Документ подписан электронной подписью.

- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242)
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Образовательная общеразвивающая программа дополнительного образования Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №7» на период 2022 - 2023 годы;
- Устав МАОУ СОШ №7.
- Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

### **Направленность программы физкультурно- спортивная.**

**Целью** занятий является создание предпосылок для формирования физической культуры личности занимающихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности спортивно-рекреационной направленности раздела «баскетбол».

#### **Задачи:**

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма занимающихся посредством спортивно-рекреационного направления подготовки;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

#### **Краткие сведения о группах:**

Группы набираются в начале учебного года, всего производится набор одной учебных групп. Возраст обучающихся 13-18 лет. В группах 20 человек.

**Форма занятий – групповая.**

**Год обучения – первый.**

**Нагрузка – 4 часа в неделю или 136 часов в год**

**Примечание:** В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введения карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями, образовательный процесс по данному учебному предмету осуществляется с использованием дистанционных технологий, «электронных дневников», социальных сетей и других форм.

#### **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;

Документ подписан электронной подписью.

- 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.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

1. Групповые учебно-тренировочные занятия.
2. Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
3. Восстановительные мероприятия.
4. Участие в матчевых встречах.
5. Участие в соревнованиях.
6. Зачеты, тестирования.
7. Конкурсы, викторины.

**Формы подведения итогов**

- Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (ведение мяча бегом, бросок в кольцо после ведения, штрафной бросок (из 10 бросков), (девочки с 3 метров), бросок в прыжке)
- Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».
- Контрольные и товарищеские игры.
- Первенства города, района, области.

**Учебно -тематическое планирование**

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Практические занятия	план	факт
1	Сведение о строении и функции организма человека	3	3		
2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль	4	4		
3	Правила игры	6	6		
4	Общая и специальная физическая подготовка	19	19		
5	Основы техники и тактики игры	79	79		
6	Контрольные игры и соревнования	12	12		

Документ подписан электронной подписью.

7	Посещение городских соревнований	13	13		
	<b>Итого</b>	<b>136</b>	<b>136</b>		

№ п./п.	Тематическое планирование	Предметно-информационная	Коммуникативная	Ценностно-ориентационная	Контроль
1-2	Инструкция по ТБ на занятиях «баскетбол»				
3-5	Сведения о строении и функции организма человека	Понимание человека как саморегулирующейся системы	Контролировать умственную и физическую нагрузку	Осознание персональной ответственности	
6-8	Стойка и перемещение игрока		Уметь использовать знания своих индивидуальных особенностей.		
9-12	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль.	Знание личной гигиены		Уважение и соблюдение прав других людей на здоровье	
13-15	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения	Знать и применять теоретические знания в практических	Самостоятельно построить комбинацию из изученных элементов		Правильное выполнение комбинации
16-20	Ведение мяча на месте и в движении	Уметь применять теоретические знания в игре	Контролировать умственную и физическую нагрузку	Формировать осознанную потребность в ЗОЖ	Выполнения упражнения на результат
21-26	Правила игры	Знать правила и применять их в игре	Чувство коллективизма	Уважение и соблюдение прав других людей	

27-30	Ведения мяча с изменением направления				Выполнение количества раз до ошибки
31-35	Техника передвижения. Сочетание способов передвижения	Уметь выполнять передвижения	Умение адекватно действовать при любых обстоятельствах	Ответственность за своё здоровье и здоровье других	
36-46	Учебная игра по правилам ( правила игры)	Понимать о единстве физического, психического и духовного здоровья.	Контролировать физические и умственные нагрузки	Отношение к здоровью как ценности	Проверка правил при игре.
47-50	Ловля и передача мяча на месте, в движении	Техника передачи мяча	Самостоятельно построить тренировочное занятие	Рационально регулировать мышечное напряжение	Количество раз до ошибки
51-55	Совершенствование ловли и передачи мяча	Влияние оздоровительных систем на здоровье	Уметь использовать знания на практике	Формировать осознанную потребность в физической культуре	
56-60	Техника владения мячом. Передача мяча с отскоком о пол.	Техника передачи мяча	Уметь понимать свою точку зрения и терпимо относиться к ней	Воспитать осознанное поведение при работе в парах	
61-64	Передача мяча одной рукой от плеча, сверху, снизу.	Терминология спортивных игр	Умение сотрудничать в парах	Признание самооценности личности	
65-68	СФП. Упражнения для развития быстроты. П./и. Вызов номеров с ведением мяча, «Борьба за мяч».	Знать и уметь выполнять правила игры	Взаимосвязь между игроками	Воспитание интереса к занятиям	

Документ подписан электронной подписью.

69-73	Броски мяча одной рукой сверху на месте, бросок с линии трёх очков.		Умение адекватно действовать при любых обстоятельствах	Овладение основами самореализации и ЗОЖ	
74-80	Бросок мяча в движении.	Правила техники безопасности при бросках и при игре	Соблюдение основных правил, обеспечивающих безопасность на уроке		
81-84	Штрафной бросок.	Значение упражнений для сохранения правильной осанки		Развитие настойчивости	
85-90	Ведение мяча с изменением направления.				
91-95	Обводка противника с изменением скорости.	Знать технику обвода и уметь выполнить	Уважение друг к другу при работе	Отношение к здоровью как ценности	
96-100	Сочетание способов передвижения с техническим и приёмами игры в защите.	Значение технических приёмов	Умение понимать иную точку зрения и терпимо относиться к ней	Воспитание терпения	
101-104	Накрывание мяча спереди при броске в корзину.		Умение сотрудничать с противником	Права на индивидуальность каждого человека	
105-110	Взаимодействие двух игроков с заслонами.		Уметь играть при любых обстоятельствах	Развитие настойчивости	
111-115	ОФП. Учебная игра по правилам.		Владеть знаниями основ культуры здоровья	Воспитание трудолюбия	
116-120	Командные действия в	Знать тактику нападения	Уважение друг друга при работе	Воспитание настойчивости	

Документ подписан электронной подписью.

	нападении и защите				
121-125	Товарищеская встреча с командой школы № 17		Регулировать мышечные напряжения	Гармоничное развитие физических качеств	
126-130	Учебная игра в «Баскетбол»	Знать Т.Б. в игре.	Уметь сыграть в игре	Воля к победе	
131-136	Первенство города по «Баскетболу» среди школьников.	Особенности методики занятий	Уметь оценивать себя и товарища	Воспитание волевых качеств	Точное выполнение заданий

### **Содержание программы**

*Содержание раздела теоретической подготовки (темы).*

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

*Содержание раздела физической подготовки.*

#### *1. Общая физическая подготовка.*

Общеразвивающие упражнения: элементарные, 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).

#### *2. 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.

*Содержание раздела технической подготовки.*

#### *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 разных направлениях.

1. Передвижение правым – левым боком.
2. Передвижение в стойке баскетболиста.
3. Остановка прыжком после ускорения.
4. Остановка в шаге после ускорения.

Документ подписан электронной подписью.

5. Остановка в два шага после ускорения.
6. Повороты на месте.
7. Повороты в движении.
8. Имитация защитных действий против игрока нападения.
9. Имитация действий атаки против игрока защиты.

*2. Ловля и передача мяча.*

1. Двумя руками от груди стоя на месте.
2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
3. Двумя руками от груди в движении.
4. Передача одной рукой от плеча.
5. Передача одной рукой с шагом вперед.
6. Тоже после ведения мяча.
7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
9. Передача одной рукой снизу от пола.
10. Тоже в движении.
11. Ловля мяча после полуотскока.
12. Ловля высоко летящего мяча.
13. Ловля катящегося мяча стоя на месте.
14. Ловля катящегося мяча в движении.

*3. Ведение мяча.*

1. На месте.
2. В движении шагом.
3. В движении бегом.
4. Тоже с изменением направления и скорости.
5. Тоже с изменением высоты отскока.
6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно стоя на месте.

*4. Броски мяча.*

1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
9. В прыжке одной рукой с места.
10. Штрафной.
11. Двумя руками снизу в движении.
12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
13. В прыжке со средней дистанции.
14. В прыжке с дальней дистанции.
15. Вырывание мяча.
16. Выбивание мяча.

*5. Содержание раздела тактической подготовки.*

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.

**Материально-техническое обеспечение программы**

Материально-технические условия реализации Программы обеспечивают соблюдение:  
- санитарно-эпидемиологических требований образовательной деятельности (требования к водоснабжению, канализации, освещению, воздушно-тепловому режиму, размещению и

Документ подписан электронной подписью.

архитектурным особенностям здания школы, осуществляющей образовательную деятельность, его территории, отдельным помещениям, средствам обучения, учебному оборудованию);

- требования к санитарно-бытовым условиям (оборудование гардеробов, санузлов, мест личной гигиены);

- требований к социально-бытовым условиям;

- требования к пожарной и электробезопасности;

- требования охраны здоровья обучающихся и охраны труда работников организаций, осуществляющих педагогическую деятельность.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными кольцами.

1. Щиты с кольцами — 2 комплекта

2. Мячи набивные различной массы — 30

3. Мячи баскетбольные: № 5 – 15 шт., № 6 – 15 шт., № 7 – 15 шт

4. Насос ручной, иглы — 2

5. Стойки для обводки (8 шт.);

6. Гимнастические скамейки (4 шт.);

7. Спортивный зал с разметкой площадки для игры в баскетбол-1

### **Оценочные материалы:**

- Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).

- Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».

- Подвижные игры.

- Контрольные и товарищеские игры.

- Первенства города, района, области

### **Список литературы:**

*для учителя:*

1. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Урок физической культуры. Методическое пособие. М. Владос, 2002 г.

2. Виленский М.Я., Чичикин В.Т., Торочкова А.В. Физическая культура. Методические рекомендации для учителей. М. Просвещение, 2013 г

3. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. Методическое пособие. М. Дрофа, 2003.

4. Книга учителя физической культуры. М. Астрель, 2003.

5. Кузнецов В.С., Колодницин Г.А. Планирование и организация занятий по физической культуре. Методическое пособие. М. Дрофа,

*для учащихся:*

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. 2009г.

Документ подписан электронной подписью.

