

Комитет по образованию города Барнаула  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 72» г. Барнаула

РАССМОТРЕН  
на заседании Педагогического совета  
МБОУ «СОШ № 72»  
Протокол № 10 от «25» 08 2023г



УТВЕРЖДЁН  
приказом директора  
МБОУ «СОШ № 72»  
№ 19/дсч от «25» 08 2023г  
Н. Тарасова

Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»

Возраст учащихся: 10-18 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:  
Дмитриева Екатерина Владимировна  
Учитель физической культуры

г. Барнаул, 2023

## Оглавление

### 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
- 1.3. Содержание программы

### 2. Комплекс организационно педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. Список литературы

# **1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (общий)**

## **1.1. Пояснительная записка**

### **Нормативные правовые основы разработки ДООП:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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".
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Устав МБОУ «СОШ №72»
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБОУ «СОШ №72»

**Актуальность:** Программа направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Баскетбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе.

Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни.

Данная программа также актуальна в связи с возросшей популярностью вида спортивной игры «Баскетбол» в нашей стране.

**Обучение включает в себя следующие основные предметы:** Секция баскетбол

**Вид программы:** Модифицированная программа – это программа, в основу которой, положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Адресат программы:** в реализации данной программы участвуют обучающиеся 10-18 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется.

**Срок и объем освоения программы:**

10-18 лет, 114 педагогических часов, из них:

- «Стартовый уровень» - 10-18 лет, 114 педагогических часов;

**Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательной деятельности:** разновозрастные

**Режим занятий:**

<b>Предмет</b>	<b>Стартовый уровень</b>
Секция баскетбол	4 часов в неделю; 114 часов в год.

## **1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты**

**Цель:** физическое развитие обучающихся средствами игры в баскетбол.

### **Задачи:**

- развитие интереса к игре баскетбол;
- формирование знаний обучающихся о технике и тактике игры баскетбол;
- укрепление здоровья школьников;
- воспитание желания заниматься спортивно-игровой деятельностью в повседневной жизни.

**Образовательные** - развивать познавательный интерес к баскетболу, приобретать определенные знания, умения, навыки, компетенции и т.п.

**Развивающие** – направлены на развитие познавательного интереса, способностей и задатков ребенка.

**Воспитательные** – направлены на освоение и присвоение общекультурных ценностей, формирование положительных качеств личности.

### **Ожидаемые результаты:**

#### **Знать:**

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- Понимать, как осуществляется самоконтроль за состоянием организма;
- Линии-разметки на площадке. Основные правила игры в баскетбол.
- Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
- Организацию и проведение соревнований по баскетболу.

#### **Уметь:**

- Выполнять основные элементы баскетбола (ведение мяча, различные виды передвижений, передачи, разнообразные броски по кольцу);
- Выполнять технические приемы нападения и обыгрывания защитника.

Применять в игре командное нападение;

- Применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите
- Применять тактические приемы и взаимодействия игроков в защите и в нападении.

**1.3. Содержание программы  
«Баскетбол»  
Стартовый уровень (1 год обучения)  
Учебный план**

Таблица 1.3.1

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>47</b>
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	2
	2.2. Ловля и передача мяча	15
	2.3. Ведение мяча	15
	2.4. Броски мяча	15
<b>3</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>38</b>
	3.1. Действия игрока в защите	19
	3.2. Действия игрока в нападении	19
<b>4</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>16</b>
	4.1. Общая подготовка	8
	4.2. Специальная	8
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях по баскетболу</b>	<b>9</b>
<b>6</b>	<b>Тестирование</b>	<b>2</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>114</b>

**Содержание учебного плана**

**Теоретическая подготовка (2 часов).**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях баскетболом.
2. Правила игры «Баскетбол». Линии разметки баскетбольной площадки.
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. Жесты судей.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

## **Физическая подготовка (16 часов).**

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

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий .

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

### **2. Специальная физическая подготовка.**

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

## **Техническая подготовка (47 часа).**

### **1. Упражнения без мяча.**

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;

- в одном и в разных направлениях. 1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

### **2. Ловля и передача мяча.**



- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

### **3. Ведение мяча.**

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

### **4. Броски мяча.**

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

#### **Тактическая подготовка (38 часа).**

- 1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- 2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- 3. Перехват мяча.
- 4. Борьба за мяч после отскока от щита.
- 5. Быстрый прорыв.
- 6. Командные действия в защите.
- 7. Командные действия в нападении.
- 8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

## 2.Комплекс организационно - педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	35
Продолжительность каникул	с 01.06.2021 г. по 31.08.2022 г.
Даты начала и окончания учебного года	с 1.09.2022 по 31.05.2023 г.

### 2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	-Спортивный зал при школе -Спортивная площадка при школе -Баскетбольные щиты с корзинами.(игровые,тренировочные). -Мячи баскетбольные,мячи набивные различной массы, -Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины,гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи,гимнастические палки.
Информационное обеспечение	-наглядность - видео - фото
Кадровое обеспечение	«Баскетбол». В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М: Просвещение, 2010.

### 2.3. Формы аттестации

**Формами аттестации являются:**

- Соревнования

## 2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	Методика «Креативность личности» Д. Джонсона
Уровень развития социального опыта учащихся	Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень теоретической подготовки учащихся	Разрабатываются ПДО самостоятельно
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)
Оценочные материалы баскетбола	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Введение мяча с обводкой стоек (через 3м) Отрезок 15 м. туда и обратно</li><li>2. Челночный бег 3х10м с введением мяча (сек)</li><li>3. Штрафной бросок (из 10 бросков)</li><li>4. Бросок в кольцо после введения мяча (из 10 попыток)</li><li>5. Бросок мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз)</li></ol>

## 2.5. Методические материалы

### Методы обучения:

- Наглядный
- Игровой

### Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Беседа
- Встреча с интересными людьми
- Игра
- Мастер-класс
- Мини-чемпионат
- Турнир

### Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия

- Технология модульного обучения
- Здоровьесберегающая технология

**Дидактические материалы:**

- Раздаточные материалы
- Инструкции
- Технологические карты
- Образцы изделий

## 2.7. Список литературы

1. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
3. Лихачев О.Е.,Фомин С.Т., Мазурин А.В. Методика обучения индивидуальным действиям баскетболистов в защите. «РГУФК-СГАФКСТ» Москва-Смоленск 2009г.
4. Кузин В.В.,Полиевский С.А. Баскетбол-начальный этап обучения. «ФиС» 2002г.
5. Ник Сортэл Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков «Астрель» 2002г.
6. Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
7. Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю.Поплавского. — Киев, 1997
8. Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.
9. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997.