

Муниципальное казенное учреждение «Управление образованием»  
Шкотовского муниципального округа Приморского края

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 14 пос. Подъяпольское»  
Шкотовского муниципального округа Приморского края

ПРИНЯТА

на педагогическом совете

Протокол № 1

От «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 14  
пос. Подъяпольское»

 Чаонтинина Е.С.

От «30» августа 2023 г.



## БАСКЕТБОЛ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся 10-17 лет

Срок реализации программы 9 месяцев

Воробьева Элина Николаевна –  
педагог дополнительного  
образования

пос. Подъяпольское, 2023 г.

## **Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность программы** 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. Программа составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных секций школы по подготовке учащихся к соревнованиям, а также стремлению учащихся к овладению правил спортивной игры в баскетбол и физическому совершенствованию через здоровый образ жизни.

С принятием Закона Российской Федерации «О стандартах второго поколения», необходимо активизировать работу школьных спортивных клубов по привлечению учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Занятия учащимися не только личное их дело, но и государственная потребность.

Занятие в спортивной секции «Баскетбол» помогает развивать необходимые качества личности для профессиональной ориентации обучающихся. Данная программа дает возможность обучающимся познакомиться и попробовать себя в роли тренера или учителя физической культуры.

**Направленность программы:** образовательная программа “Баскетбол” имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Уровень освоения:** базовый

**Язык освоения программы** – государственный язык РФ - русский

**Отличительные особенности:** программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы баскетбола.

2. Изучение и обучение основам техники баскетбола.
- 3 Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в баскетболе.

#### **Адресат программы:**

Программа предназначена для школьников 10-17 лет, МБОУ «СОШ № 14 пос. Подъяпольское», девочек и мальчиков, проявляющих интерес к занятием баскетболом.

#### **Организация образовательного процесса:**

Сроки реализации программы 1 год: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Количество часов в год 68 ч. Наполняемость учебной группы 10 -15 человек. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

### **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития учащихся 10-17 лет МБОУ «СОШ №14 пос. Подъяпольское» по средствам обучения игре в баскетбол.

#### **Задачи программы:**

##### **Воспитательные:**

- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

### **Развивающие:**

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развить двигательные способности;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

### **Обучающие:**

- обучить учащихся техническим приемам баскетбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам баскетбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

## **1.3 Содержание программы**

### **Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теоретические сведен.	Практические занят.	
<b>1.</b>	<b>Знания о игре баскетбол</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	
1.1.	Развитие баскетбола в России	1	1	0	Опрос
1.2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	0	Викторина
1.3.	Правила игры в баскетбол	1	1	0	Зачет
1.4.	Организация и проведение соревнований	1	1	0	Опрос
<b>2.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	

2.1.	Общая физическая подготовка	10	0	10	Мониторинг
2.2.	Специальная физическая подготовка	10	0	10	Тестирование
<b>3.</b>	<b>Техника и тактика игры</b>	<b>46</b>	<b>4</b>	<b>41</b>	
3.1.	Техническая подготовка	36	2	34	Тестирование, соревнования
3.2.	Тактическая подготовка	8	2	7	Тестирование, соревнования
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>8</b>	<b>60</b>	

### Содержание учебного плана

#### 1. Раздел: Знания о игре баскетбол

##### 1.1. Тема: Развитие баскетбола в России

*Теория.* История возникновения, развития и характерные особенности игры в баскетбол. Инвентарь и оборудование для игры в баскетбол.

##### 1.2. Тема: Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях

*Теория.* Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях баскетболом. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетбола. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

##### 1.3. Тема: Правила игры в баскетбол

*Теория.* Правила игры в баскетбол. Действующие правила игры, терминология. Влияние правил игры на её развитие.

##### 1.4. Тема: Организация и проведение соревнований

*Теория.* Оборудование места соревнований, протоколы, инвентарь для судейства игры баскетбол.

#### 2. Раздел: Общая и специальная физическая подготовка

## 2.1. Тема: Общая физическая подготовка

*Практика.* Общеразвивающие упражнения, бег на разные дистанции, метания разных мячей, прыжки и прыжковые упражнения, подвижные игры.

## 2.2. Тема: Специальная физическая подготовка

*Практика.* Упражнения для развития прыжковой выносливости, упражнения для развития силы, упражнения для развития общей выносливости, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития внимания и быстроты реакции.

## 3. Раздел: Техника и тактика игры

### 3.1. Тема: Техническая подготовка

*Теория.* Техника передвижений, стойка баскетболиста, основные виды техники передач и броска мяча в корзину. Система личной защиты.

Система личного прессинга (индивидуальная и групповая). Страховка.

*Практика.* Техника Передач мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Техника штрафного броска мяча в корзину. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча.

### 3.2. Тема: Тактическая подготовка

*Теория.* Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении.

*Практика.* Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча.

Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Система личной защиты.

Система личного прессинга. Выбор способа приема мяча.

## 1.4 Планируемые результаты

### **Личностные результаты:**

Обучающийся будет:

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

У обучающегося будет:

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
  - развито чувства ответственности перед Родиной;
  - сформировано осознанное, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
  - сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве;
  - сформирована ценности здорового и безопасного образа жизни.

### **Метапредметные результаты:**

Обучающийся будет знать:

- контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;

-вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;

-адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей.

**Обучающийся приобретёт:**

- умения выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-умения устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами;

- умения основных технических элементов игры баскетбол.

**Предметные результаты:**

**Обучающийся будет знать:**

- измерение показателей физического развития и физической подготовленности;

- выполнение игровых действия и упражнения из подвижных игр.

**Обучающийся будет уметь:**

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;

- измерять показатели физического развития и физической подготовленности;

- вести систематические наблюдения за их динамикой;

**Обучающийся будет владеть:**

- техникой игровых действий и приёмов;

- тактическими взаимодействиями игры в нападении и защите;

- навыками судейства игры баскетбол.

## **РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**



## **2.1 Условия реализации программы**

### **1. Материально-техническое обеспечение:**

Для проведения учебных занятий по баскетболу в школе используется зал: размеры 24/12 м. В зависимости от темы тренировочного занятия, используется следующее оборудование и необходимый инвентарь:

- Щиты с кольцами - 2 комплекта.
- Секундомер 1 шт.
- Стойки для обводки - 10 шт.
- Гимнастические скамейки - 4 шт.
- Гимнастические маты - 8 шт.
- Скакалки - 30 шт.
- Мячи набивные различной массы - 4 шт.
- Гантели различной массы - 20 шт.
- Мячи баскетбольные - 20 шт.
- Насос ручной со штуцером - 1 шт.

### **2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

- Схемы и плакаты освоения техники баскетболиста.
- Правила баскетбола.
- Методические рекомендации:
- Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.
- Инструкции по охране труда.

## **2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

### **Формы аттестации**

Аттестация обучающихся в результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» предусматривает контроль теоретической и практической подготовки в соответствии с требованиями дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Реализация программы предусматривает следующие виды аттестации:

*Промежуточная аттестация* - опрос, тестирование обучающихся.

Оценка уровня технико-тактической, физической подготовленности учащихся. Учащиеся сдают контрольное тестирование.

*Формы промежуточной аттестации:*

- контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП);
- контрольные нормативы по специальной физической подготовке (СФП);
- теоретическое тестирование.

*Текущая аттестация* – по итогам проведения занятия (форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, динамика освоение уровня содержания программы, достижений обучающихся в период обучения).

*Итоговая аттестация* - выявление уровня освоения обучающимися программы дополнительного образования, форма оценки показателей тренировочной и соревновательной подготовки и его соответствия прогнозируемым результатам.

*Форма контроля итоговой аттестации:* участие в соревнованиях.

По окончании обучения, обучающимся выдается свидетельство о прохождении обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол».

*Формы контроля промежуточной аттестации:*

- контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП);
- контрольные нормативы по специальной физической подготовке (СФП);
- теоретическое тестирование.

*Итоговый контроль* (итоговая аттестация) - выявление уровня освоения обучающимися программы дополнительного образования, форма оценки показателей тренировочной и соревновательной подготовки и его соответствия прогнозируемым результатам.

***Форма контроля итоговой аттестации***

- участие в школьных, отборочных соревнованиях по возрастным группам:

5-6класс, 7-8класс, 9-10 класс, а также командные первенства.

- городские соревнования среди школьных спортивных клубов, а также городские соревнования, согласно положениям и годового плана спортивно-массовой работы в городе, (декабрь, февраль, март).

- участие в этапах Президентские спортивные игры школьников 2022-2023 учебного года, на основании положений о проведении соревнований.

**Оценочные материалы результативности образования по программе:  
Контрольные тесты (требования к учащимся)**

№	Тесты	класс	оценка					
			5		4		3	
			м	д	м	д	м	д
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).	6	10	11	10,5	11,5	11	12
		7	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2.	Челночный бег 3x10 с ведением мяча (сек).	6	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4
4.	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	3	3
		8	7	7	6	6	4	3

		9	8	8	6	6	4	4
5.	Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	6	19	18	18	17	17	16
		7	20	19	19	18	18	17
		8	21	20	19	18	18	17
		9	22	20	20	19	19	18
5.	Броски мяча со средней дистанции (из 10 бросков)	6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4

В ходе реализации программы оценка ее эффективности осуществляется в рамках текущего, промежуточного, итогового контроля. Для определения вводного обследования уровня подготовленности обучающихся вполне достаточно заполнить диагностическую карту (сентябрь) на основе наблюдений (составленную по методике Н.В.Кленовой и Л.Н. Буйловой).

Для определения текущей оценки учитель, ведущий программу заполняет, диагностическую карту освоения общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования исходя из выбранных форм контроля по программе.

Промежуточная аттестация осуществляется по окончании учебного года в форме устного собеседования с педагогом объединения, по результатам которого оценивается освоение программы (освоил, не освоил) и заполняется протокол.

Итоговый контроль осуществляется по окончании прохождения всей программы в форме устного собеседования, по результатам которого оценивается освоение программы (освоил, не освоил) и заполняется протокол.

Обучающимся объединения засчитываются результаты итогового контроля при наличии документов, подтверждающих призовые места муниципальных, региональных, всероссийских и международных конкурсов.

Формы и способы фиксации результатов- портфолио учащихся

### 2.3 Методические материалы

Программа содержит материал планирования процесса подготовки баскетболистов по основным компонентам: физической (общей и специальной) уровень; технической уровень; теоретической уровень.

Выполнение задач предусматривает: проведение практической подготовки и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, выполнение контрольных нормативов; участие в соревнованиях, проведение контрольных игр; прохождение судейской практики; организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности.

При обучении используются различные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как: словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

Форма организации детей на занятиях: групповая, в парах, фронтальная, поточная, индивидуальные задания.

#### *Основные формы деятельности*

Для выполнения программы применяются различные формы и методы проведения занятий. Форма проведения занятий: комбинированные (теоретические знания, практическая подготовка), соревновательная.

Теоретические сведения сообщаются в течение 10 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. На практических занятиях совершенствуются основные умения и навыки, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются техника и тактика, развиваются специальные качества, необходимые баскетболисту.

#### *Содержание теоретической подготовки:*

- правила посещения спортивного зала;
- инструктаж по технике безопасности на занятиях в секции;
- истории развития баскетбола;
- правила игры в баскетбол; терминология игры в баскетбол;
- спортивное и оздоровительное значение занятий.

Особое внимание на занятиях уделяется технике безопасности и правилам поведения в спортивном зале. Инструктаж по ТБ проводится на второй–третий день заезда детей. Дополнительный инструктаж проводится на первом занятии и перед началом каждого занятия с учетом его тематики.

### **Практические занятия:**

ОФП.

- упражнения на развитие быстроты движений
- упражнения на развития выносливости
- упражнения на развитие координационных возможностей
- подвижные игры и эстафеты

СФП.

Техника и тактика баскетбола

- техника владения мячом
- техника передвижений
- тактика нападения и защиты

## **2.4 Календарный учебный график**

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		34
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2023- 31.12.2023
	2 полугодие	09.01.2024- 31.05.2024
Возраст детей, лет		10-17
Продолжительность занятия, час		2

Режим занятия	1 раз/нед.
Годовая учебная нагрузка, час	68

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Дата
1	Беседа «Профилактика травматизма на дорогах»	ежемесячно
2	Беседа «Правильное питание в подростковом возрасте»	ежемесячно
3	Беседа «Будущее России. Какое оно?»	сентябрь
4	Беседа о правилах пожарной безопасности	октябрь
5	Беседа «Курение, наркотики, алкоголизм и развивающийся организм».	ноябрь
6	Беседа о правилах поведения на льду в дни зимних каникул	декабрь
7	Беседа «Компьютер – друг или враг?»	март
8	Беседа с элементами игры «Как оказать первую медицинскую помощь»	апрель
9	Беседа «Мы живы, пока жива память» (о ВОВ)	май

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г. А. «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол» Москва: издательство «Просвещение», 2013 г.
2. Лях В. И. «Рабочие программы по физической культуре», Москва: издательство «Просвещение», 2018 г.
3. Погадаев Г.И. «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе» Москва: издательство Дрофа, 2015 г.
4. Портных Ю.И. Игры в тренировке баскетболистов. Учебно-методическое пособие. С-П.б. :ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008.
5. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008 год.