

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОЗУЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

РАССМОТРЕНО  
На заседании методсовета  
Протокол №4 от 01.09.2024 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Козульская СОШ №1»  
Н.А. Николаева  
01.09.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«БАСКЕТБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 14-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Гущин Владимир Аркадьевич,  
педагог дополнительного образования

Козулька  
2024 г.

# **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Пояснительная записка**

### **1.1.1. Направленность дополнительной образовательной программы.**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа обучения «Баскетбол» спортивно - оздоровительной предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основным показателем секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности. По уровню освоения программа стартовая, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

### **1.1.2. Актуальность программы**

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

### **1.1.3. Отличительные особенности программы**

Программа 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.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые 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).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

#### **1.1.4. Адресат программы**

Программа предназначена для детей 14-17 лет.

Условия набора. В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся.

В группе 15-30 человек.

Численный состав учащихся в объединении может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

#### **1.1.5. Срок освоения, уровни и объем программы**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» рассчитана на 1 год обучения.

Продолжительность учебного года составляет 36 недель.

Объем программы 72 часа.

Начало учебного года – 02 сентября 2024 года.

Дата окончания учебного года – 31 мая 2024 года.

### **1.1.6. Формы обучения и виды занятий**

В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия. В раздел практической работы входит и самостоятельная работа учащихся, как на занятии, так и в виде задания на дом. Длительность учебного часа для воспитанников – 45 минут.

Форма организации деятельности учащихся: групповая.

Форма обучения - очная.

### **1.1.7. Режим занятий**

Занятия проводятся согласно норм СанПиНа 2.4.4.3172-14.

Периодичность – 1 раз в неделю, продолжительность 2 часа (2 раза по 45 минут) , между академическим занятием перерыв 15 минут.

## **1.2. Цель и задачи программы**

### ***Цель:***

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего села, своей страны.

### ***Задачи:***

#### **Обучающие:**

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, 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.

- расширение спортивного кругозора детей.

#### Воспитывающие:

- 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.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практик а	
1.1.	Правила игры в баскетбол, техника безопасности	2	1	1	Зачет
1.2.	Техническая подготовка	19	0	19	Зачет
1.3.	Тактическая подготовка	19	0	19	Командный зачет
1.4.	Физическая подготовка	26	0	26	Тест
1.5.	Сдача контрольных нормативов	3	0	3	Тест
1.6.	Участие в соревнованиях	3	0	3	Соревнования
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>1</b>	<b>71</b>	

#### 1.3.2 Содержание учебного плана

##### Содержание учебного плана

#### Тема 1.1. Теоретическая подготовка

**Теория:** правила техники безопасности при проведении секционных занятий

**Практика:** правила соревнований по баскетболу.

#### Тема 1.2. Техническая подготовка

**Практика:** ведение мяча. Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с

поворотами, ведение 2 мячей одновременно. Перемещения баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.

Остановки баскетболиста прыжком. Передача мяча двумя руками от груди.

Передача мяча одной рукой от плеча. В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест. Ловля мяча после различных видов передач. Ловля одной рукой в парах на месте и в движении

### **Тема 1.3. Тактическая подготовка**

**Практика:** Игра в защите. Индивидуальные перемещения защитника. Борьба за отскок, отсекание. Личная защита (прессинг). Зонная защита

Игра в нападении. Открывание. Быстрый отрыв

### **Тема 1.4. Физическая подготовка**

**Практика:** Бег 500, 1000, метров. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.

### **Тема 1.5. Сдача контрольных нормативов**

### **Тема 1.6. Участие в соревнованиях по баскетболу**

## **Второй год обучения**

### **Тема 1.1. Теоретическая подготовка**

**Теория:** Правила техники безопасности при проведении секционных занятий.

**Практика:** особенности самостоятельных занятий по развитию занятий по развитию двигательных качеств .

### **Тема 1.2. Техническая подготовка**

**Практика:** Стойки и перемещения баскетболиста Перемещение шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления

Остановка «прыжком», Передачи мяча Ловля мяча после различных видов передач

На месте: в парах, в тройках. В прыжке: в парах, в тройках. В движении: в парах, в тройках, во встречных колоннах со сменой мест.

Ведение без зрительного контроля 1,2 мячей на месте и в движении. Ведение с переводом за спиной, перед собой, между ног на месте и в движении. В

движении: ведение с поворотами, с изменением направления, с противодействием защитников. Броски в кольцо. Бросок снизу

### **Тема 1.3. Тактическая подготовка**

**Практика:** Игра в защите. Индивидуальные действия. Прессинг, зонный прессинг. Зонная защита. Уход от заслонов и наведений. Позиционное нападение. Индивидуальные действия. Заслоны и наведения

### **Тема 1.4. Физическая подготовка**

**Практика:** Бег 500, 1000, 1500 метров. Броски набивного мяча сидя, стоя. Прыжки на тумбу и соскоки с неё.

### **Тема 1.5. Сдача контрольных нормативов**

### **Тема 1.6. Участие в соревнованиях по баскетболу**

#### **1.3.3. Планируемые результаты**

##### ***Результаты обучения***

##### Результат образовательной деятельности.

**Знать:** правила игры в баскетбол, технику безопасности на занятиях.

**Уметь:** к концу первого года обучения учащиеся - овладеют техникой передвижения - овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча - смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - овладеют основами тактики игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи» - овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины - успешная сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

##### Результат воспитывающей деятельности

Воспитательная деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства

Результаты развивающей деятельности

развитие ключевых компетенций, а также психических свойств личности учащихся в соответствии с обозначенными задачами



## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

№п/п	Число	месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1		Сентябрь		Групповая	1	Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре	Учебный класс	Зачет
2				Групповая	1	Правила соревнований по баскетболу.	Учебный класс	Зачет
3				Индивидуальная	4	Ведение мяча		Зачет
4				Индивидуальная	4	Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно.	Спортзал	Зачет
5		Октябрь		Индивидуальная	4	Перемещения баскетболиста	Спортзал	Зачет
6				Индивидуальная	3	Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.	Спортзал	Зачет
7				Индивидуальная	3	Остановки баскетболиста прыжком	Спортзал	Зачет
8		Ноябрь		Индивидуальная	6	Передача мяча двумя руками от груди	Спортзал	Зачет
9		Декабрь		Индивидуальная	3	Передача мяча одной рукой от плеча	Спортзал	Зачет
10				Индивидуальная	4	В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест	Спортзал	Зачет
11		Январь		Индивидуальная	4	Ловля мяча после различных видов передач	Спортзал	Зачет
12				Индив	2	Ловля одной рукой в	Спортзал	Зачет

				идуаль ная		парах на месте и в движении	ал	
13		Фев раль		Коман дная	5	Игра в защите	Спортз ал	Каман дный зачет
14				Коман дная	2	Индивидуальные перемещения защитника	Спортз ал	Каман дный зачет
15				Коман дная	2	Борьба за отскок, отсекание	Спортз ал	Каман дный зачет
16		Март		Коман дная	1	Личная защита (прессинг)	Спортз ал	Каман дный зачет
17				Коман дная	2	Зонная защита	Спортз ал	Каман дный зачет
18				Коман дная	2	Игра в нападении	Спортз ал	Каман дный зачет
19				Коман дная	2	Открывание	Спортз ал	Каман дный зачет
20		Апр ель		Коман дная	3	Быстрый отрыв	Спортз ал	Каман дный зачет
21				Индив идуаль ная	3	Бег 500, 1000, метров.	Спортз ал	Тестир ование
22				Индив идуаль ная	3	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	Спортз ал	Тестир ование
23		Май		Индив идуаль ная	2	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	Спортз ал	Тестир ование
24				Коман дная	3	Участие в соревнованиях по баскетболу	Спортз ал	Сорев новани я
25				Индив идуаль ная	3	Тестирование	Спортз ал	Итогов ый контро ль за год обучен ия
<b>Итого</b>					<b>72</b>			

## 2.2 Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

### Методическое обеспечение

- Схемы и плакаты освоения техники баскетболиста.
- Правила баскетбола.
- Учебники по физической культуре
- Методические рекомендации:

Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.

Инструкции по охране труда.

### Кадровое обеспечение

Программа может реализовываться учителем физической культуры, имеющим среднее – специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

## 2.3. Формы, методы и средства обучения

Реализация типовой программы физкультурно-спортивной направленности требует традиционных и нетрадиционных форм и методов работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии учащихся, удовлетворении их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого.

Методы обучения по данной программе разнообразны. Наиболее эффективными можно считать следующие:

### ***Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:***

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);

- наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

***Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:***

- объяснительно – иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично – поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

***Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:***

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

***Методы диагностики личностного развития воспитанников:***

- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

**– **Формы аттестации****

**– Способы проверки дополнительной образовательной программы:**

- повседневное систематическое наблюдение;

- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и в апреле – мае. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### **3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

#### **Для учителя:**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2014г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2014, 2015.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2018г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2014
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2016.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2016.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2014.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., 2015.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2018г

#### **Для обучающихся:**

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 20014г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2015г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2016г.