

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 63

Принята
Педагогическим советом школы
Протокол № 1 от 29.08.2024



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации: 3 год

Автор-составитель:

Торопов Александр Валентинович, ВКК
педагог дополнительного образования.

Содержание

№	Наименование	Стр.
	Титульный лист	1
1	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель, задачи	4
1.3	Содержание программы	4
1.4	Планируемые результаты	6
2	Комплекс организационно-педагогических условий	6
2.1	Календарный учебный график	6
2.2	Условия реализации программы	16
2.3	Формы аттестации	17
2.4	Методическое обеспечение	17
	Список литературы	18

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федерального Закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального Закона от 24.06.2023 № 283-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (ред. от 15.05.2023));
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлений Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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";
Устава МАОУ СОШ № 63.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание.

Педагогическая целесообразность Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Уровень освоения программы: базовый.

Адресат программы: обучающиеся 14-17 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора, по разрешению врача. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Количество обучающихся в группе: 15-20 человек.

Объём освоения программы: 3 год обучения, из расчёта 9 часов в неделю и включает в себя 33 учебных недели в год. Итого 891 час.

Срок реализации программы: 3 год.

Периодичность и продолжительность занятий: 3 раза в неделю, по 3 часа.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности:

программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки по баскетболу.. Программа предназначена для детей и подростков от 14 до 17 лет, которые испытывают потребность в двигательном режиме.

Учебный год начинается с 1 сентября.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «баскетбол» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

1.2. Цель, задачи программы

Цель программы: осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям баскетболом;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий баскетболом.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план обучения

№	Тема	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
		891	18	873	
	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ				
1	Развитие баскетбола в России	3	3	0	Лекция, беседа
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	6	6	0	Беседа
	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ				
3	Общая и специальная физическая подготовка	270	3	267	Соревнования различного уровня, сдача норм ГТО. Обсуждение. Наблюдение.
4	Основы техники и тактики игры	480	3	477	
5	Контрольные игры и соревнования	90	3	87	
6	Тестирование	48	0	48	

Содержание учебно-тематического плана

Общая физическая подготовка

Физическая культура - средство укрепления здоровья. Техника безопасности. Основы судейской терминологии и жестов. Начальная диагностика.

Теория: Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка

Теория: воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

Практика: упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений. Подвижные и спортивные игры. Специальные и контрольные упражнения (тесты).

Теория: **Теоретическая подготовка** включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки

баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленным в методическом пособии В.Т. Чичикина, П.В. Игнатъева «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» (НГЦ, Н. Новгород, 2005). Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

1.4. Планируемые результаты

В конце 1 года обучения обучающиеся должны

Знать:

- основные понятия, термины баскетбола
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития Баскетбола,
- правила соревнований в избранном виде спорта
- знать значение жестов судьи на спортивной площадке

Уметь:

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- соблюдать режим дня,
- владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Первый год обучения.

№	Месяц	Форма занятий	Количество уч. часов		Тема	Форма контроля
			Практика	Теория		
1	Сентябрь	Групповая	8	1	Инструктаж ТБ. Развитие баскетбола в России и за рубежом.	Наблюдение

					Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	
2	Сентябрь	Групповая	8	1	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. Учебная игра	Наблюдение
3	сентябрь	Групповая	9		Закрепление техники передач двумя руками в движении	Наблюдение
4	сентябрь	Групповая	9		Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	Наблюдение
5	Октябрь	Групповая	9	0	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча	Наблюдение
6	Октябрь	Групповая	9	0	Закрепление передач двумя руками над головой, закрепление техники передач двумя руками в движении	Наблюдение
7	Октябрь	Групповая	9	0	Закрепление техники броска после ведения мяча	Наблюдение
8	Октябрь	Групповая	9	0	Закрепление техники поворотам в движении	Наблюдение
9	Ноябрь	Групповая	9	0	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита	Наблюдение
10	Ноябрь	Групповая	9	0	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча	Наблюдение
11	Ноябрь	Групповая	9	0	Закрепление техники броскам в прыжке с места	Наблюдение
12	Ноябрь	Групповая	9	0	Закрепление техники броскам в	Наблюдение

					движении после ловли мяча	
13	Декабрь	Групповая	9	0	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	Наблюдение
14	Декабрь	Групповая	9	0	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	Наблюдение
15	Декабрь	Групповая	9	0	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	Наблюдение
16	Декабрь	Групповая	9	0	Закрепление техники ведения и передач в движении	Наблюдение
17	Январь	Групповая	9	0	Учет по технической подготовке	Наблюдение
18	Январь	Групповая	9	0	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	Наблюдение
19	Январь	Групповая	9	0	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	Наблюдение
20	Февраль	Групповая	9	0	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок	Наблюдение
21	Февраль	Групповая	9	0	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	Наблюдение
22	Февраль	Групповая	9	0	Закрепление техники выбивания мяча после ведения Закрепление техники атаки двух	Наблюдение

					нападающих против одного защитника	
23	Февраль	Групповая	9	0	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	Наблюдение
24	Март	Групповая	9	0	Закрепление выбивания мяча при ведении	Наблюдение
25	Март	Групповая	9	0	Закрепление передач одной рукой с поворотом	Наблюдение
26	Март	Групповая	9	0	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	Наблюдение
27	Март	Групповая	9	0	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	Наблюдение
28	Апрель	Групповая	9	0	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	Наблюдение
29	Апрель	Групповая	9	0	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	Наблюдение
30	Апрель	Групповая	9	0	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Наблюдение
31	Апрель	Групповая	9	0	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	Наблюдение
32	Май	Групповая	9	0	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	Наблюдение

33	Май	Групповая	9	0	Прием нормативов по технической подготовке	Сдача нормативов. Учебная игра
34	Май	Групповая	9	0	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки	Учебная игра
35	Май	Групповая	9	20	Совершенствование в технических приемах	Наблюдение

Второй год обучения.

№	Месяц	Форма занятий	Количество уч. часов		Тема	Форма контроля
			Практика	Теория		
1	Сентябрь	Групповая	3	1	Инструктаж ТБ. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	Наблюдение
2	Сентябрь	Групповая	5	1	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. Учебная игра	Наблюдение
3	Октябрь	Групповая	8	0	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча	Наблюдение
4	Октябрь	Групповая	10	0	Закрепление передач двумя руками над головой, закрепление техники передач двумя руками в движении	Наблюдение
5	Октябрь	Групповая	5	0	Закрепление техники броска после ведения мяча	Наблюдение

6	Октябрь	Групповая	5	0	Закрепление техники поворотам в движении	Наблюдение
7	Ноябрь	Групповая	5	0	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита	Наблюдение
8	Ноябрь	Групповая	5	0	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча	Наблюдение
9	Ноябрь	Групповая	5	0	Закрепление техники броскам в прыжке с места	Наблюдение
10	Ноябрь	Групповая	5	0	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча	Наблюдение
11	Декабрь	Групповая	5	0	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	Наблюдение
12	Декабрь	Групповая	5	0	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	Наблюдение
13	Декабрь	Групповая	10	0	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	Наблюдение
14	Декабрь	Групповая	10	0	Закрепление техники ведения и передач в движении	Наблюдение
15	Январь	Групповая	5	0	Учет по технической подготовке	Наблюдение
16	Январь	Групповая	5	0	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	Наблюдение
17	Январь	Групповая	5	0	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с	Наблюдение

					последующим проходом	
18	Февраль	Групповая	5	0	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок	Наблюдение
19	Февраль	Групповая	10	0	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	Наблюдение
20	Февраль	Групповая	10	0	Закрепление техники выбивания мяча после ведения Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника	Наблюдение
21	Февраль	Групповая	10	0	Закрепление техники высоко летающего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	Наблюдение
22	Март	Групповая	5	0	Закрепление выбивания мяча при ведении	Наблюдение
23	Март	Групповая	5	0	Закрепление передач одной рукой с поворотом	Наблюдение
24	Март	Групповая	10	0	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	Наблюдение
25	Март	Групповая	10	0	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	Наблюдение
26	Апрель	Групповая	10	0	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	Наблюдение
27	Апрель	Групповая	10	0	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим	Наблюдение

					проходом по щит, передачи через центрального игрока	
28	Апрель	Групповая	10	0	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Наблюдение
29	Апрель	Групповая	10	0	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	Наблюдение
30	Май	Групповая	10	0	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	Наблюдение
31	Май	Групповая	5	1	Прием нормативов по технической подготовке	Сдача нормативов. Учебная игра
32	Май	Групповая	5	1	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки	Учебная игра
33	Май	Групповая	5	2	Совершенствование в технических приемах	Наблюдение

Третий год обучения.

№	Месяц	Форма занятий	Количество уч. часов		Тема	Форма контроля
			Практика	Теория		
1	Сентябрь	Групповая	3	1	Инструктаж ТБ. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	Наблюдение
2	Сентябрь	Групповая	5	1	Гигиенические сведения и меры безопасности на	Наблюдение

					занятиях. Учебная игра	
3	Октябрь	Групповая	8	0	Совершенствование техники передачи одной рукой от плеча	Наблюдение
4	Октябрь	Групповая	10	0	Совершенствование передач двумя руками над головой, закрепление техники передач двумя руками в движении	Наблюдение
5	Октябрь	Групповая	5	0	Совершенствование техники броска после ведения мяча	Наблюдение
6	Октябрь	Групповая	5	0	Совершенствование техники поворотам в движении	Наблюдение
7	Ноябрь	Групповая	5	0	Совершенствование техники ловли мяча, отскочившего от щита	Наблюдение
8	Ноябрь	Групповая	5	0	Совершенствование техники броскам в движении после ловли мяча	Наблюдение
9	Ноябрь	Групповая	5	0	Совершенствование техники броскам в прыжке с места	Наблюдение
10	Ноябрь	Групповая	5	0	Совершенствование техники броскам в движении после ловли мяча	Наблюдение
11	Декабрь	Групповая	5	0	Совершенствование техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	Наблюдение
12	Декабрь	Групповая	5	0	Совершенствование техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	Наблюдение
13	Декабрь	Групповая	10	0	Совершенствование техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	Наблюдение
14	Декабрь	Групповая	10	0	Совершенствование техники ведения и передач в движении	Наблюдение

15	Январь	Групповая	5	0	Учет по технической подготовке	Наблюдение
16	Январь	Групповая	5	0	Совершенствование техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	Наблюдение
17	Январь	Групповая	5	0	Совершенствование техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	Наблюдение
18	Февраль	Групповая	5	0	Совершенствование техники отвлекающих действий на бросок	Наблюдение
19	Февраль	Групповая	10	0	Совершенствование техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	Наблюдение
20	Февраль	Групповая	10	0	Совершенствование техники выбивания мяча после ведения Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника	Наблюдение
21	Февраль	Групповая	10	0	Совершенствование техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	Наблюдение
22	Март	Групповая	5	0	Совершенствование Совершенствование выбивания мяча при ведении	Наблюдение
23	Март	Групповая	5	0	Совершенствование передач одной рукой с поворотом	Наблюдение
24	Март	Групповая	10	0	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	Наблюдение
25	Март	Групповая	10	0	Совершенствование быстрого прорыва, заслона центровым	Наблюдение

					игроком, техника игры	
26	Апрель	Групповая	10	0	Совершенствование техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	Наблюдение
27	Апрель	Групповая	10	0	Совершенствование техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	Наблюдение
28	Апрель	Групповая	10	0	Совершенствование техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Наблюдение
29	Апрель	Групповая	10	0	Совершенствование техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	Наблюдение
30	Май	Групповая	10	0	Совершенствование техники ведения на максимальной скорости	Наблюдение
31	Май	Групповая	5	1	Прием нормативов по технической подготовке	Сдача нормативов. Учебная игра
32	Май	Групповая	5	1	Совершенствование пройденного материала по технической и тактической подготовки	Учебная игра
33	Май	Групповая	5	2	Совершенствование в технических приемах	Наблюдение

2.2.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал (кабинет № 103);
- Скакалки, набивные мячи;

- Мячи для спортивных игр;
- Гимнастические маты;
- Секундомер;
- Гимнастические скамейки;
- Разметочные колпаки;
- Перекладины нависные;
- Форма для соревнований, манишки двухсторонние;
- Баскетбольные мячи – 20 шт;
- Баскетбольный щит – 8 шт.

2.3. Формы аттестации

Аттестация обучающихся проходит в форме: участия в соревнованиях и турнирах разного уровня, с присвоением спортивных разрядов. Текущий контроль осуществляется систематически в процессе проведения занятий и участия в соревнованиях и играх. Мониторинг физической подготовленности проводится в начале и в конце учебного года.

На второй и третий год обучения по программе обучающиеся переводятся без условий.

2.4. Методическое обеспечение

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- Словесный (рассказ, объяснение)
- Наглядный (показ техники элементов баскетбола)
- Практический (выполнение упражнений)
- Репродуктивный (повторение за тренером, стремление к эталону)

Тренировочная деятельность построена в форме практических занятий, включающих работу в парах, группах, а также в форме судейской практики.

Список литературы

1. М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, N3
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
6. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
7. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва,
8. «Физкультура и спорт», 1987 г.
9. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.
10. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861827

Владелец Леванова Анастасия Владимировна

Действителен с 25.03.2024 по 25.03.2025