

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
МАОУ гимназии № 99  
(протокол от 29 августа 2024 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНО  
приказом МАОУ гимназии № 99  
от 31 августа 2024 г. № 86-од

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Баскетбол»  
Возраст обучающихся: 13-16 лет  
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:  
Дмитриев Константин Николаевич,  
педагог дополнительного образования

**Екатеринбург  
2024**

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области № 219-д от 04.03.2022 «О внесении в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 № 934-д;
- Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р.

Направленность общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная.

### **Актуальность**

Вовлечение населения Свердловской области в систематические занятия физической культурой и спортом является ключевым вопросом, от успешности решения которого зависит эффективность реализации государственной политики в сфере физической культуры и спорта и достижение запланированных показателей социально-экономического развития нашего региона на долгосрочную перспективу.

Огромное значение для здоровья имеют систематические занятия физкультурой. Общеизвестно, что это - верный путь к активному долголетию, здоровью, физическому совершенству, источник жизненной энергии, творческой активности и высокой работоспособности.

Баскетбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, способствующих развитию физических способностей.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

#### **Адресат программы**

Программа «Баскетбол» рассчитана на обучающихся 13-16 лет. Количество обучающихся в группе от 15 до 25 человек.

#### **Режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 3 часа.

**Объем общеразвивающей программы - 111 часов.**

**Срок освоения программы - 1 год.**

Программа предполагает ознакомительный «стартовый» уровень освоения программы. Предполагает развитие и совершенствование у

занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, обучение технике ведения игры.

**Перечень форм обучения:** индивидуальные и групповые.

**Перечень видов занятий:** мастер-класс, групповое занятие.

**Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:** соревнования.

**Цель программы:** физическое развитие и укрепление здоровья воспитанников посредством приобщения к регулярным занятиям учащихся

**Задачи программы:**

*образовательные:*

- ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол;

*развивающие:*

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости;

- развивать координационные способности и силу воли; содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

*воспитательные:*

- воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;
- 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.

## 2. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Тема занятия</b>				
	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
1.1.	Правила техники безопасности при проведении занятий.	1	1		Зачет
1.2.	История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований. Понятие о правах и обязанностях участников спортивных игр и состязаний.	3	1	1	Зачет
	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	
2.1.	Развитие силы. Круговая тренировка. Подвижные игры.	4		4	Тестирование
2.2.	Развитие быстроты. Круговая тренировка. Подвижные игры.	4		4	Тестирование

2.3.	Развитие выносливости. Круговая тренировка. Подвижные игры.	4		4	Тестирование
2.4.	Развитие ловкости. Круговая тренировка. Подвижные игры.	4		4	Тестирование
2.5.	Развитие гибкости. Круговая тренировка. Подвижные игры.	4		4	Тестирование
<b>Техническая подготовка</b>		<b>39</b>	<b>3</b>	<b>36</b>	
3.1.	Стойки баскетболиста.	4	1	3	Зачет
3.2.	Перемещения по площадке.	4	1	3	Зачет
3.3.	Ведение мяча.	4	1	3	Зачет
3.4.	Передачи мяча.	3		3	Зачет
3.5.	Броски мяча.	3		3	Зачет
3.6.	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	3		3	Командный зачет
3.7.	Групповые действия в нападении. Перехват. Накрывание.	4		4	Командный зачет
3.8.	Командные действия в нападении.	3		3	Командный зачет
3.9.	Групповые действия в защите. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	5		5	Командный зачет
3.10.	Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.	6		6	Командный зачет
<b>Соревнования по баскетболу</b>		<b>8</b>		<b>8</b>	Соревнования
<b>Двусторонняя игра</b>		<b>68</b>		<b>41</b>	
<b>Итого</b>		<b>111</b>	<b>5</b>	<b>106</b>	

### 3.Содержание учебного плана

#### 1 . «Теоретическая подготовка» (4 ч.)

1.1. Правила техники безопасности при проведении занятий.

*Теория:*

Инструктаж по технике безопасности. Правила посещения спортивного зала. Техника безопасности на занятиях баскетболом.

1.2. История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований. Понятие о правах и обязанностях участников спортивных игр и состязаний.

*Теория:*

1891 год, город Спрингфилд, штат Массачусетс. Первые правила игры. Женская версия игры. 1898 г. – Национальная баскетбольная лига. Первые баскетбольные команды. Международная федерация баскетбола.

Баскетбол в России. Петербургское спортивное общество «Маяк». 1923 г. – первый баскетбольный турнир.

*Практика:*

Становление правил игры в баскетбол. Правило первое - игра. Правило второе – площадка и оборудование. Правило третье – команды. Правило четвертое – игровые положения. Правило пятое – игровые нарушения. Правило шестое – фолы. Правило седьмое – общие положения. Правило восьмое – судьи, судьи – секретари, комиссар: обязанности и права.

## **2. «Общая физическая подготовка» (20 ч.)**

2.1. Развитие силы. Круговая тренировка. Подвижные игры.

*Практика:*

Разминка. ОФП (Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы.

Тестирование физической подготовки: бросок со штрафной линии 10 попыток, проход на кольцо 10 попыток, челночный бег 3x10 с ведением баскетбольного мяча. Учебная игра в баскетбол.

2.2. Развитие быстроты. Круговая тренировка. Подвижные игры.

*Практика:*

Разминка. ОФП (Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития быстроты.

Тестирование физической подготовки: бросок со штрафной линии 10 попыток, проход на кольцо 10 попыток, челночный бег 3x10 с ведением баскетбольного мяча. Учебная игра в баскетбол.

2.3. Развитие выносливости. Круговая тренировка. Подвижные игры.

*Практика:*

Разминка. ОФП (Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития выносливости.

Тестирование физической подготовки: бросок со штрафной линии 10 попыток, проход на кольцо 10 попыток, челночный бег 3x10 с ведением баскетбольного мяча. Учебная игра в баскетбол.

2.4. Развитие ловкости. Круговая тренировка. Подвижные игры.

*Практика:*

Разминка. ОФП (Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития ловкости.

Тестирование физической подготовки: бросок со штрафной линии 10 попыток, проход на кольцо 10 попыток, челночный бег 3x10 с ведением баскетбольного мяча. Учебная игра в баскетбол.

2.5. Развитие гибкости. Круговая тренировка. Подвижные игры.

*Практика:*

Разминка. ОФП (Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития гибкости).

Тестирование физической подготовки: бросок со штрафной линии 10 попыток, проход на кольцо 10 попыток, челночный бег 3x10 с ведением баскетбольного мяча. Учебная игра в баскетбол.

### **3. «Техническая подготовка» (44 ч.)**

3.1. Стойки баскетболиста.

*Теория:*

Стойка без мяча. Стойка с мячом.

*Практика:*

Стойка защитника. Стойки нападающего. Ведение мяча. Основная стойка при ведении мяча.

3.2. Перемещения по площадке.

*Теория:*

Основные виды перемещения по площадке.

*Практика:*

Перемещение шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления. Остановка «прыжком».

3.3. Ведение мяча.

*Теория:*

Основные виды ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости.

*Практика:*

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.

3.4. Передачи мяча.

*Теория:*

Виды передачи мяча.

*Практика:*

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.

3.5. Броски мяча.

*Теория:*

Основные виды бросков мяча.

*Практика:*

Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок.

3.6. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.

*Теория:*

Повторение правил.

*Практика:*

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. Командный зачет.

3.7. Групповые действия в нападении. Перехват. Накрывание.

*Практика:*

Перехват мяча при передаче. Перехват мяча при ведении. Накрывание.

3.8. Командные действия в нападении.

*Теория:*

Концентрированная защита. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты.

*Практика:*

Концентрированная защита. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты.

3.9. Групповые действия в защите. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

*Теория:*

Групповые действия в нападении. Индивидуальные действия. Командные действия в защите.

*Практика:*

Перехват. Накрывание. Игра в защите. Прессинг, зонный прессинг. Зонная защита. Уход от заслонов и наведений. Игра в нападении. Комбинационная игра. Индивидуальные действия.

3.10. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

*Практика:*

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Упражнения на отработку навыков игры в баскетбол.

#### **4. Соревнования по баскетболу (8 ч.)**

*Практика:*

Подготовка к соревнованиям. Проведение соревнований. Разбор проведенных игр.

#### **5. Двусторонняя игра (72 ч.)**

#### **4. Планируемые результаты освоения программы**

##### **Личностные результаты:**

- устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

- морально-этические и волевые качества;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

#### **Предметные результаты:**

- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере.

### **5. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

- Спортивный зал
- Мячи баскетбольные 10 шт.
- Насос с иглой для надувания мячей
- Щиты баскетбольные с кольцами и с сетками
- Стойки для обводки
- Презентации по спортивным играм (баскетбол)

#### **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием, отсутствием ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

#### **Методические материалы**

Методическое обеспечение программы направлено на формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья. Схемы и плакаты освоения техники баскетболиста. Правила баскетбола.

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения. Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования

всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития.

Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания и т.д.), разработанные критерии оценки.

**Формы аттестации/контроля и оценочные материалы  
Способы определения результативности  
образовательной программы**

Контрольные и товарищеские игры. Первенства гимназии, города, области. Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (октябрь) и в конце учебного года (май).

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки на этапе  
ознакомительного уровня освоения программы**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

**6.Список литературы**

**Литература для педагога**

1. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). М.: Советский спорт, 2005. 112 с.

2. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М.: «Просвещение», 1976. 111 с.

3. Киселев П.А., Кисилева С.Б. Справочник учителя физической культуры. Волгоград: Учитель, 2011. 251 с.

4. Колодиницкий Г.А., Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность. Баскетбол: пособие для учителей и методистов. М.: «Просвещение», 2013. 112 с.

5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект. М.: «Просвещение», 2011. 61 с.

6. Распоряжение Правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020года». Доступ из информационно-правового портала «Гарант.ру».

7. Спорт – норма жизни [Электронный ресурс] URL: <https://norma.sport/> (дата обращения: 28.06.2021).

### **Литература для обучающихся**

1. Баррел Пэйе, Патрик Пайе Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. М.: ТВТ Дивизион, 2017. 352 с.
2. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-на-Д. 2004. 442 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430269

Владелец Селукова Татьяна Алексеевна

Действителен с 15.04.2024 по 15.04.2025