

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 18

620144, г. Екатеринбург, ул. Авиационная, 18, тел. 300-18-55,
soch18@eduekb.ru / сайт: школа18.екатеринбург.рф

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МАОУ СОШ № 18
Протокол № 1 от 30.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ № 18

Е.В. Шинкевич

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Баскетбол»

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст обучающихся: 12– 17 лет

Автор:
Федоров В.В.

Екатеринбург
2025г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель, задачи программы.....	5
1.3 Содержание программы	6
1.4 Планируемые результаты.....	8
2. Организационно-педагогические условия	
2.1 Календарный учебный график	8
2.2. Условия реализации программы.....	8
2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.....	9
3. Список литературы	11
Приложения	12

Пояснительная записка

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, позволяет укрепить знания и умения в области физической культуры.

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка.

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. Актуальность программы прежде всего это целевая направленность подготовки юных баскетболистов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями баскетболом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности, составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»";

- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

- Учебного плана МАОУ СОШ № 18 на 2023-2024 учебный год.

Актуальность программы

Актуальность заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные 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.

Отличительные особенности. Программа направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья детей, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется подростковому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Система физического воспитания, объединяющая различные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Приобщение детей к здоровому образу жизни, в профилактике социального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность программы «Баскетбол» требует постепенного перехода от простого к сложному. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

Систематические, четко спланированные секционные занятия по баскетболу. Они позволяют углубленно изучить отдельные приемы игры или даже отдельные разделы программы и тем самым достичь более высокого уровня двигательной подготовленности учащихся по данному виду спорта, воспитывать у них привычку и потребность в ежедневных физических упражнениях.

Программа разработана для обучающихся 8-10 классов, изучающих спортивную игру «Баскетбол», в одной секции могут заниматься и мальчики, и девочки без специальной физической подготовки. По данной программе могут заниматься обучающиеся, отнесённые к основной, подготовительной группе здоровья и учащиеся специальной медицинской группы, имеющие медицинский допуск к занятиям по баскетболу.

Адресат: Дети 14-16 лет, смешанная группа (мальчики и девочки), без ограничений в здоровье.

Обоснование уровней освоения программы: стартовый.

Сроки реализации программы: 1 год.

Занятия проводятся один раз в неделю по 2 часа.

Количество обучающихся в группе: ожидаемое минимальное - 12 человек, ожидаемое максимальное - 15 человек.

Продолжительность занятия 40 минут.

Формы обучения – групповая, индивидуально-групповая.

Виды занятий – практические и теоретические.

Формы подведения результатов – участие в соревнованиях, сдача нормативов.

Цель программы - овладение способами оздоровления и укрепления организма посредством занятий баскетболом.

Задачи программы:

Обучающие:

▪ обучать занимающихся правилам игры, техникой, тактикой баскетбола, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

▪ дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

Воспитательные:

▪ воспитывать волевых, смелых, дисциплинированных спортсменов, обладающих высоким уровнем командной игровой и психологической подготовкой, позволяющей показывать стабильно высокие результаты на соревнованиях различного уровня;

▪ формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровье обучающихся;

▪ выявлять и поддерживать детей, проявивших выдающиеся способности в баскетболе.

Развивающие:

▪ способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

▪ целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;

▪ расширять спортивный кругозор детей.

СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№ п/ п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего часов	Теори я	Практ ика	
1	Теоретические сведения	8	8	-	Опрос
2	Обучение техники и тактики навыков учащихся	27	2	25	Зачет, тестирование
3	Общефизическая подготовка	6	-	6	Зачет, промежуточно й тест.
4	Специально физическая подготовка	11	1	10	Соревнование
5	Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры	16	1	15	учебная игра, промежуточно й отбор, соревнование
	Итого	68	12	56	

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Теоретические сведения

Теория: Правила игры в мини-баскетбол. Состав команды, расстановка и перемещение игроков. Начало, счёт и результат игры.

Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.

Самоконтроль и его основные приемы. Мышечная система человека. Гигиена одежды и обуви при занятиях баскетболом.

Понятие о технике игры в баскетбол. Основные технические приёмы и значение технической подготовки. История возникновения баскетбола. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире.

Практика: опрос, контрольный тест.

Раздел 2. Обучение техники и тактики навыков учащихся

Теория: технические и тактические приемы игры. Основы судейства.

Практика:

- прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.
- Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки. Бег на дистанции 100м, 400м, 500м, 1000м, 1500м, 3000м. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. Интервальный бег.
- Упражнения, направленные на развитие специальных двигательных качеств: быстроты, координации, прыгучести, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств (упражнения с набивными мячами, со скакалкой, ускорения из различных исходных положений, прыжки в длину и высоту, жонглирование мячами).
- Подвижные игры и эстафеты.

Раздел 3. Общефизическая подготовка

Практика:

- Ходьба с различными положениями ног и рук, бег обычный, с ускорениями, спиной вперед.
- Передвижение приставными шагами правым и левым боком.
- Общеразвивающие силовые упражнения без предметов (подтягивания, отжимания и др.) с преодолением собственного веса.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

Теория: Понятие быстроты, координации, прыгучести, гибкости, скоростно-силовых качеств.

Практика: Подготовительные упражнения, которые развивают качества, необходимые для обучения игры в баскетбол.

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий; упражнения для развития прыгучести, ловкости, координации движений, специальной выносливости, упражнения силовой подготовки, упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.
- Учебная игра.

Раздел 5. Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры.

Теория: изучение техники каждого приёма (бег, прыжки, повороты)

Практика: Упражнения на:

- приобретение навыков сочетания приёмов перемещений между собой;
- повышение качества выполнения каждого приёма;
- повышение способности свободного перехода от одного способа к другому в целях своевременного и эффективного маневрирования.
- Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются метапредметные, личностные, и предметные результаты.

Метапредметные:

- Формировать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности, к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развивать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками.

Личностные:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве;

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- уважительно относиться друг к другу, проявлять терпимость и толерантность при совместной игровой деятельности.

Предметные:

- формировать знания о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- развивать способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время игры в баскетбол.

Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	34
2	Количество учебных дней	34
3	Количество часов в неделю	2
4	Количество часов	68
5	Недель в I полугодии	15
6	Недель в II полугодии	19
7	Начало занятий	16 сентября
8	Каникулы	28.10.23 – 06.11.23
9	Выходные дни	30.12.23 – 07.01.24
10	Окончание учебного года	25 мая

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Техническое обеспечение:

- ✓ большой спортивный зал (не менее 24x12м), игровая площадка длина площадки 18м; ширина одиночной площадки 9м.
- ✓ Игровой инвентарь: баскетбольные мячи – 8 штук.
- ✓ Спортивный инвентарь:
 - Баскетбольные щиты 2 штуки
 - Гимнастическая стенка 6 пролетов
 - Гимнастические маты 4 штуки
 - Скакалки 6 штук
 - Мячи набивные (масса 1кг) 5 штук
 - Рулетка измерительная 1 штука
 - Аптечка

- Свисток

Информационное обеспечение

Улучшение качества и эффективности преподавания способствует наличие технических средств обучения: аудио – видео аппаратура, компьютер, диапроектор, фильмоскоп.

Методические материалы

<i>№</i>	<i>Раздел программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и технологии организации учебно-воспитательно го процесса</i>	<i>Дидактические средства, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1	Теоретические сведения	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Официальные правила баскетбола	Тестирование, опрос
2	Обучение техники и тактики навыков учащихся	Индивидуальная, групповая, поточная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, круговая тренировка	Литература, таблицы, схемы, карточки, спортивный инвентарь: набивные мячи, гимнастические скамейки и скакалки, гантели	Зачет, тестирование
3	Общеспортивная подготовка	Фронтальная, индивидуальная, групповая	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, баскетбольные кольца, мячи на каждого обучающего, стойки для обводки	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, товарищеские игры, соревнования

4	Специальная физическая подготовка	Фронтальная, индивидуальная, групповая	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, баскетбольные кольца, мячи на каждого обучающего, стойки для обводки	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, товарищеские игры, соревнования
5	Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры	Фронтальная, индивидуальная	Теоретические и практические занятия. Учебная игра.	Руководство для судей. Механика судейства в баскетболе. Видеозаписи, обучающие диски.	Учебная игра, товарищеские игры, соревнования

• **Формы аттестации/контроля**

Оценочные материалы

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня физической и технической подготовленности детей, развития их физических качеств на начало каждого года. Для этой цели проводится тестирование детей в соответствии с таблицами Показателей двигательной подготовленности, а также проводятся подвижные игры с мячами.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития физических качеств учащихся. Контроль проводится в форме: педагогическое наблюдение; опрос; участие в двухсторонних товарищеских играх; участие в спортивных праздниках, конкурсах.

Промежуточный контроль предусмотрен 3 раза в год (декабрь, март, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения. Контроль проводится в форме сдачи нормативов с помощью 7 контрольных упражнений, результаты заносятся в соответствующую таблицу «Результаты тестирования».

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе в форме участия во внутришкольных, муниципальных, районных и городских соревнованиях по баскетболу. Кроме того, осуществляется

тестирование навыков судейства товарищеских матчей. С помощью опроса проверяется знание теоретической части программы.

По итогам обучения также проводится контроль физической подготовленности с помощью сдачи нормативов, результаты заносятся в соответствующую таблицу «Результаты тестирования».

Контрольные испытания:

1. *Бег 30 м на скорость.* Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.

2. *Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.*

Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

3. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. *Кросс.* Бег выполняется в группе без учета времени.

Бег 30 м(5х6м). На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

5. Испытания на точность передачи в паре. Каждый учащийся выполняет по 10 передач учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Список литературы

1. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. Москва: «Просвещение» 2010
2. Кузнецов В. С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе «Владос» 2004г.
3. Кузнецов В. С. Физическая культура, методическое пособие «упражнения с мячами», Москва, «Издательство НЦ ЭНАС» 2004г.
4. Кузнецов В. С. Физическая культура, методическое пособие «силовая подготовка детей школьного возраста», Москва, «Издательство НЦ ЭНАС» 2013г.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1– 11-х классов. – М.: Просвещение, 2012
6. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010г.
7. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под редакцией В.А. Горского. Москва: 2011 г.

Календарно - тематическое планирование

№	Тема	Тип подготовки	К – во часов
1.	Инструктаж по Т.Б. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	Теор.	1
		ОФП	1
2.	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	Теор.	1
		Техн.	1
3.	Техника передвижения приставными шагами.	Техн.	1
4.	Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.	1

5.	Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	Теор. Такт.	1 1
6.	Техника передвижения при нападении	Техн.	1
7.	Техника передвижения при нападении	Техн.	1
8.	СФП	СФП	1
9.	Способы ловли мяча.	Техн.	1
10.	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Теор. Техн.	1 1
11.	ОФП	ОФП	1
12.	Бросок мяча двумя руками от груди.	Техн.	1
13.	Физическая подготовка юного спортсмена. СФП	Теор. СФП	1 1
14.	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт	1
15.	Техника ведения мяча.	Техн.	1
16.	Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.	1
17.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. СФП	Теор. СФП	1 1
18.	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Такт.	1
19.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
20.	Сущность и назначение планирования, его виды. ОФП.	Теор. ОФП	1 1
21.	Ловля двумя руками «низкого мяча».	Техн.	1
22.	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн.	1

23.	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1 1
24.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	1
25.	Контрольные испытания.	Контр.	1
26.	Командные действия в нападении.	Такт.	1
27.	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Техн.	2
28.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	1 1
29.	Многократное выполнение технических приемов.	Интегр.	1
30.	Учебная игра.	Интегр.	1
31.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
32.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	1
33.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	1
34.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	СФП	1