

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КАЗАНЦЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА  
АЛЕКСАНДРА АНТОНОВИЧА СЕМИРАДСКОГО

РАССМОТРЕНА

На заседании педагогического  
совета

Протокол от 30.08.2024 г № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом MAOY Казанцевской СОШ  
от 30.08.2024 г № 50-28

Директор MAOY Казанцевской СОШ

\_\_\_\_\_ А.А.Белоногова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Баскетбол»

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор: педагог дополнительного образования  
Куручкина Юлия Викторовна

Казанцево  
2024

## Пояснительная записка

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Уставом и локальными актами учреждения.

### **Направленность (профиль) программы**

- Программа физкультурно-спортивной направленности - ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны. Сфера возможной будущей профессиональной деятельности «Человек - Человек».

## **Новизна**

На основании комплексного подхода к подготовке обучающегося, развиваются не только физические качества, но и волевые: целеустремленность, инициативность, самостоятельность, решительность и выдержка.

## **Актуальность**

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивного развития школьников, формирования навыков ЗОЖ, популяризации спорта.

## **Отличительные особенности программы**

Для изучения и совершенствования тактических действий игры используются цифровые технологии: просмотр видео игр, фото расстановок и комбинаций.

## **Адресат программы**

В спортивную секцию «Баскетбол» принимаются учащиеся 11-14 лет, желающие научиться играть в баскетбол, не имеющие медицинских противопоказаний, при наличии медицинской справки.

## **Срок реализации программы – 1 год**

## **Формы, методы, технологии**

Форма обучения – очная.

Применяются цифровые технологии (просмотр видео, фото);

Методы:

- игровой;
- соревновательный;
- групповой;
- круговая тренировка;

Реализуется индивидуальный подход.

## **Режим занятий**

Занятия проводятся один раз в неделю. Продолжительность – 40 минут.

**Цель:** сформировать умение управлять необходимыми двигательными действиями в различных условиях.

**Задачи:**

- содействие правильному физическому развитию;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

**Содержание программы**

Сроки реализации программы	Кол-во часов в неделю	Время одного занятия	Режим занятий	Кол-во недель в учебном году	Кол-во учащихся	Кол-во часов в год
1 год	1 час	40 минут	1 раз в неделю	36	17	36

**Учебный план**

№	Разделы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Входной контроль.	1	1	2
2	Общая физическая подготовка		5	5
3	Специальная физическая подготовка		6	6
4	Техника игры	1	6	7
5	Тактика игры	1	6	7
6	Игровая подготовка		7	7
7	Промежуточная аттестация		1	1
8	Итоговый контроль		1	1
	Итого	3	33	36

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### **Планируемые результаты**

#### Личностные результаты:

- уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами.
- уметь управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности
- уметь максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### Предметные результаты:

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;
- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой;
- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня,

организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Метапредметные результаты:

Учащиеся

научатся:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека;
- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.

Учащиеся

получат

возможность

научиться:

- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека;
- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Материально-техническое обеспечение занятий**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Щиты с кольцами - 1 комплект.
- Стойки для обводки - 6 шт.
- Гимнастическая стенка-3 пролетов.
- Гимнастические скамейки - 4 шт.
- Гимнастический трамплин - 1 шт.
- Гимнастические маты - 3 шт.
- Скакалки - 20 шт.
- Мячи набивные различной массы - 10 шт.
- Мячи баскетбольные - 18 шт.

- Насос ручной со штуцером - 1 шт.

### **Информационное обеспечение**

- аудио-, видео-, фото-, интернет источники с помощью планшетов, компьютеров, телефонов.

### **Кадровое обеспечение**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование и первую квалификационную категорию.

**Форма промежуточной аттестации** – комплексный зачет.

**Форма итогового контроля** – комплексный зачет.

**Промежуточная аттестация** проводится в середине учебного года в форме зачета - штрафной бросок, передачи мяча в стенку.

**Итоговый контроль** проводится в середине учебного года в форме зачета - штрафной бросок, передачи мяча в стенку.

Для успешной прохождения промежуточной аттестации и итогового контроля учащиеся должны набрать не менее 6 баллов.

### **Контрольные нормативы**

Вид	3 балла	4 балла	5 баллов
Штрафной бросок (из семи бросков)			
11	1	2	3
12	1	2	3
13	2	3	4
14	2	3	4
Передачи мяча в стенку (за 30 секунд 1,5 метра)	15-17	17-18	18-20

11	18-20	19-21	22-24
12	21-22	22-24	24-26
13	22-24	24-26	26-28
14			

## Методические материалы

Учебно-тренировочное занятие состоит из 3 частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть - это разминка, в ходе которой педагог занимается с ребятами общей физической подготовкой (бег с высоким подниманием колен, бег с захлестом голени, бег спиной вперед, приставные шаги, выпрыгивание, многоскоки).

Основная часть занятия - это обучение ребят приемам игры в баскетбол. Сущность игры в баскетбол состоит в стремлении игроков забросить мяч в корзину противника большее количество раз в установленное правилами время. Успех игры во многом зависит от мастерства передач мяча в быстроменяющихся игровых обстановках, от быстроты оценки ситуации при выборе партнера, находящегося в лучшем положении для атаки, от выбора времени и точности передачи мяча для продолжения атаки без дополнительной обработки мяча.

Заключительная часть - подведение итогов занятия. При обучении игровым приемам могут быть использованы методы обучения: рассказ, показ, объяснение. Цель объяснения заключается в том, чтобы обучающиеся поняли основное назначение изучаемого игрового приема, особенности и технику его выполнения, а также его тактическое назначение. Ведение мяча - один из основных приемов техники нападения в баскетболе. Это единственный способ передвижения по площадке баскетболиста, владеющего мячом. Игрок должен уметь вести мяч и левой и правой рукой. Для совершенствования ведения мяча можно использовать различные эстафеты и подвижные игры.

Для объяснения нового материала используются такие методы обучения: - метод расчлененного упражнения с последовательным объединением частей в целое; - метод целостного упражнения с избирательным выполнением деталей. Первый метод используют при условии, если действие поддается расчленению на относительно самостоятельные элементы- разбег, прыжок, бросок мяча, отбивание мяча. Второй метод наиболее приемлем при обучении различным перемещениям. Для более углубленного усвоения пройденного материала целесообразно

давать обучающимся дополнительные упражнения на развитие прыгучести, гибкости, силы, выносливости, различные упражнения с мячом.

К концу обучения ребята:

- овладеют техникой передвижения, остановками, поворотами;
- освоят взаимодействие игроков;
- узнают терминологию судей, игры, правила игры;
- примут участие в школьных и районных соревнованиях по баскетболу;
- узнают технику и тактику игры.

#### **Формы контроля:**

- учебные игры;
- сдача контрольных нормативов;
- тесты на выполнение упражнений;
- участие в районных соревнованиях.

#### **Список литературы:**

1. «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ» авторов Ю.М. Портнова, В.Г. Башкировой, В.Г. Луничкина, М.И. Духовного, А.Б. Мацака, С.В. Чернова, А.Б. Саблина 2011г.
2. «Баскетбол для юниоров» - П. Баррел, П. Патрик, 2011г.
3. «Мини-баскетбол в школе» - Ю.Ф. Буйлин, Ю.И. Портных, 2012г
4. «Баскетбол. Теория и методика обучения» -Д.И. Нестеровский, 2013г
5. «Подвижные игры в системе подготовки баскетбола» - Е. А. Чернова 2010г.
6. «Официальные правила баскетбола» - инфобаскет, 2018г.
7. «Баскетбол. Секреты мастерства» - А.Я. Гомельский, 2016г.
8. «Баскетбол. Начальный этап обучения» - В.В. Кузин, С.А. Полиеский, М.ФиС 1999г.
9. «Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков» - НИК М.Сортэл 2011г.
10. «Все о тренировке юного баскетболиста» - Б. Гатмен, Т. Финнеган, М.АСТ 2007г.
11. «Баскетбол. Навыки и упражнения» - В. Джерри, Д. Мейер, М.АСТ, 2013г.
12. «Баскетбол. Азбука спорта»- Л.В. Костикова, М. ФиС, 2019г.

