

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа им.М.К.Овсянникова села Исаклы  
муниципального района Исаклинский структурное подразделение «Калейдоскоп»**

«Принята»  
на педагогическом совете  
от «03» июля 2024г.  
Протокол № 11

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ СОШ  
им. М.К.Овсянникова с. Исаклы  
Нестерова Е.Н.  
от «03» июля 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:  
Левиков Сергей Валерьевич,  
педагог дополнительного образования

с.Исаклы, 2024г.

## Пояснительная записка

С каждым годом учебные нагрузки в школе возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра в баскетбол, в котором развиваются все необходимые для развития качества: выносливость, сила, координация, ловкость, точность, чувство товарищества. Программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». При составлении данной образовательной программы были использованы следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 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 образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

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. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

**Цель программы** – формирование физической культуры занимающихся.

**Задачи работы секции:**

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

**Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность**

Рассчитана на 126 часов в год. Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 60–90 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. 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.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. 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.

Содержание данной программы рассчитано на систему трехразовых занятий в неделю продолжительностью 60–90 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

**Педагогические технологии** при работе с воспитанниками:

Игровые технологии, здоровьесберегающие технологии, коммуникативные технологии, личностно-ориентированные ...

**Форма проведения занятий:** очная

**Принципы обучения:** доступность, наглядность, от простого к сложному...

**Актуальность программы** заключается в приобщении воспитанников к здоровому образу жизни, профилактике асоциального поведения, творческой самореализации воспитанников, укреплению психики.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что **по форме организаций образовательного процесса она является модульной и состоит из 3 модулей.**

### **Учебный план ДОП «Баскетбол»**

	Темы модулей	Количество часов		
		Всего часов	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Теоретическая и общая физическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>5</b>	<b>31</b>

<b>2</b>	<b>Специальная физ. подготовка.</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>29</b>
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка и тактическая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>6</b>	<b>54</b>
	<b>Итого:</b>	<b>126</b>	<b>12</b>	<b>114</b>

### **Учебно – тематический план модуля №1 «Теоретическая и общефизическая подготовка»**

Цель модуля:

Познакомить воспитанников с инструкцией по ТБ, планом работы объединения, правилами поведения на игровой площадке.

Задачи:

- развивать интерес к здоровому образу жизни,
- воспитывать уважительное отношение к своим товарищам,
- учить правилам игры в баскетбол.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Формы контроля</b>
		<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	
1.	Проведение инструктажа по технике безопасности.	3	3	-	Анкетирование, наблюдение
2.	Общая физическая подготовка	33	2	31	Наблюдение
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>5</b>	<b>31</b>	

### **Содержание программы модуля №1**

Знакомство. Требования к занимающимся. Знакомство с планом работы объединения, расписанием занятий. Правила поведения учащихся в образовательном учреждении. Соответствие спортивной одежды и обуви

тренировочным, походным и другим условиям и изучаемому виду спорта. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Инструктаж по технике безопасности. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п. Физическая подготовка - это процесс, направленный на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, развитие и совершенствование его физических качеств. Специфика содержания физической подготовки юных спортсменов заключается в развитии основных физических качеств

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

## **Учебно-тематический план Модуля №2 «Специальная физическая подготовка»**

### **Цель:**

Развивать у воспитанников силовые качества : выносливость, силу, ловкость, быстроту реакции.

### **Задачи:**

- воспитывать толерантность, внимание, чуткость, доброжелательное отношение к своим товарищам;
- развивать глазомер, ловкость.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Специальная физическая подготовка:	6	1	5	Наблюдение
2.	- развитие быстроты движений;	6	-	6	
3.	- упражнения на выносливость;	6	-	6	
4.	- упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	12	-	12	
	Итого:	30	1	29	

### **Содержание модуля №2 «Специальная физическая подготовка»**

Для решения этой задачи используют специально подготовленные упражнения с характерным для основного упражнения напряжением, координацией, темпом и ритмом движения. Для этого более всего соответствуют упражнения технико-тактического характера, спортивные подвижные игры. Граница между ОФП и СФП достаточно условна, поскольку эффект воздействия зависит в большей степени от метода, нежели от используемого упражнения.

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### **Модуль 3. Техническая и тактическая подготовка.**

#### **Учебно – тематический план модуля №3**

Цель модуля:

Приобретение обучающимися практических навыков игры в баскетбол.

Задачи:

Укрепить опорно-двигательный аппарат;

Способствовать разностороннему физическому развитию.

		<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	
	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>6</b>	<b>54</b>	
	Знакомство с правилами игры, разыгрывание.	10	1	9	
	Разучивание комбинаций	10	2	8	Наблюдение
	Упражнения без мяча	10	1	9	Наблюдение
	Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими	25	2	23	Наблюдение

	действиями.				
	Игры	5	-	5	Наблюдение

### **Содержание модуля №3**

В баскетболе техника - это большой комплекс приемов и способов, целенаправленных спортивных действий, рациональных и эффективных с точки зрения современной теории и игровой практики.

Техническая подготовка является важнейшей стороной тренировок баскетболистов. Задачи дальнейшего повышения спортивного мастерства игроков требует непосредственного изыскания новых методических путей обучения технике и совершенствования в ней.

#### **1. Упражнения без мяча.**

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

с разной скоростью;

в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

#### **2. Ловля и передача мяча.**

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

### **3. Ведение мяча.**

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

### **4. Броски мяча.**

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.Ъ
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.

- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

### **Материально-техническое оснащение:**

Спортивный зал, баскетбольные мячи, скакалки, обручи, гантели, ноутбук, проектор, мячи волейбольные, мячи резиновые...

### **Литература**

1. Баскетбол: учебник для ВУЗов физической культуры – под ред. Портнова Ю.М. – М: «Физкультура и спорт», 1997г.
2. Бондарь А.И. «Учись играть в баскетбол». – Минск: Полынья, 1996г.
3. Данилов В.А. «Повышение эффективности игровых действий в баскетболе». – М: «Просвещение», 1996г.
4. Матвеев А.П. «Примерная федеральная программа содержания видов спортивной подготовки» - М, 2005г.
5. Приображенский И.Н., Харазянц А.А. «Баскетбол в школе». – М: «Просвещение», 1999г.
6. Чичикин В.Т., Игнатьева П.В. «Проектирование учебного процесса в общеобразовательном учреждении». – Нижний Новгород: НГЦ, 2005г.
7. Чумакова П.А. «Баскетбол»: «Физкультура и спорт», 1996г.