

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА №18 Г.ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»**

**ПРИНЯТО**  
Методическим советом  
МБОУ Школа № 18 г. Феодосии  
от «01» 09 2023 г.  
Протокол № 01

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ Школа № 18 г. Феодосии  
Л.В. Щукина  
Подпись  
«01» 09 2023  
МП



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Баскетбол»**

Направленность: Физкультурно - спортивная  
Срок реализации программы: 1 уч. год  
Вид программы: модифицированная  
Уровень: базовый  
Возраст обучающихся: 14 — 17 лет  
Составитель: Антипин Дмитрий Юрьевич, учитель физической культуры

г. Феодосия  
с. Краснокаменка,  
2023 г.

## Пояснительная записка

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития других форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в учреждениях общего и профессионального образования.

Модифицированная образовательная программа «Баскетбол» составлена на основании Положения о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих и рабочих программах, реализуемых в муниципальном автономном образовательном учреждении Приданниковская СОШ, муниципальное образование Красноуфимский округ.

Программа разработана в соответствии с:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа имеет спортивно-массовую направленность и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

**Актуальность** данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом

самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

**Новизна и оригинальность программы** 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.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования;
- профильность;

- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

**Цель программы:** приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

**Задачи программы:**

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой баскетбола.
3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области баскетбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.
5. Формирование потребности ведения здорового образа жизни.
6. Проведение профориентации.

Основными **формами** учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,
- педагогическое тестирование.

Особенности реализации программы дополнительного образования: количество часов и место проведения занятий. Принадлежность к дополнительному образованию определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по дополнительному образованию проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут. 1 раза в неделю. Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровьесберегающая организация образовательного

процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

## **Программа личностного развития и формирования универсальных учебных действий**

**Предметные результаты обучения.** Изучать историю баскетбола и запоминать имена выдающихся отечественных баскетболистов. Овладевать основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдать правила безопасности, чтобы избежать травм при занятиях баскетболом. Выполнять контрольные упражнения и тесты. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.

Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдать правила безопасности.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдать правила безопасности.

Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов.

**Личностные результаты обучения.** Определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности; принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации; строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен); критически относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно

таково) и корректировать его; предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; выделять общую точку зрения в дискуссии; договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей; организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

**Метапредметные результаты обучения.** Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

## Учебно-тематический план

| № | Тема  | Количество часов |
|---|---|------------------|
| 1 | Техника безопасности при организации занятий. | 1                |
| 2 | История развития баскетбола.                  | 1                |
| 3 | Передачи мяча.                                | 7                |
| 4 | Остановки и перемещения.                      | 5                |
| 5 | Броски в корзину.                             | 7                |
| 6 | Ведения мяча.                                 | 5                |
| 7 | Игры и соревнования.                          | 8                |
| 8 | Всего   | 34               |

### Содержание учебного плана

1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.
2. Теоретическая подготовка. Состояние и развитие баскетбола в России. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка.
3. Физическая подготовка. ОФП: Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.
4. Техническая подготовка. Обводка соперника. Ведение, остановка в два шага и прыжком. Броски мячом в корзину с места, после остановки, жонглирование мячом.

5. Тактическая подготовка. Выход для получения мяча и отвлечения соперника. Атака корзины соперника. Игра один на один в нападении и защите.

6. Промежуточная и итоговая аттестация. Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

7. Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях.

8. Летняя оздоровительная работа. Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

## Календарно-тематическое планирование

| № урока | Дата | Тема занятий  |
|---------|------|---|
| 1.      |      | Правила соревнований по баскетболу. Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре  |
| 2.      |      | Ведение мяча по прямой с изменением скорости передвижения.  |
| 3.      |      | Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно. |
| 4.      |      | Перемещения баскетболиста. Игра 1х0 с завершением после прохода под корзину.  |
| 5.      |      | Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.  |
| 6.      |      | Остановки баскетболиста прыжком.  |
| 7.      |      | Передача мяча двумя руками от груди.  |
| 8.      |      | Передача мяча одной рукой от плеча.   |
| 9.      |      | В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест   |
| 10.     |      | Ловля мяча после различных видов передач  |
| 11.     |      | Ловля одной рукой в парах на месте и в движении   |
| 12.     |      | Игра в защите. История развития баскетбола в мире и России.   |
| 13.     |      | Индивидуальные перемещения защитника  |
| 14.     |      | Борьба за отскок, отсекание   |
| 15.     |      | Личная защита (прессинг)  |
| 16.     |      | Зонная защита.  |
| 17.     |      | Игра в нападении  |

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 18. |  | Открывание.   |
| 19. |  | Быстрый отрыв.  |
| 20. |  | Бег 500, 1000, метров. Бросок и ловля мяча из различных положений тела.   |
| 21. |  | Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.  |
| 22. |  | Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.  |
| 23. |  | Участие в соревнованиях по баскетболу среди школы.  |
| 24. |  | Игра 1x1 в ограниченном пространстве.   |
| 25. |  | Игра в квадрате.  |
| 26. |  | Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре  |
| 27. |  | Правила соревнований по баскетболу.   |
| 28. |  | Свободная игра 3x3 на половине площадки.  |
| 29. |  | Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно. |
| 30. |  | Перемещения баскетболиста в защитной стойке.  |
| 31. |  | Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.  |
| 32. |  | Остановки баскетболиста прыжком. Контрольные нормативы по ОФП (Челночный бег, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места.)                    |
| 33. |  | Передача мяча двумя руками от груди   |
| 34. |  | Учебная игра  |

## **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ.

Спортивный инвентарь:

баскетбольные мячи -15 штук;

набивные мячи - 5 штук;;

гимнастические скакалки для прыжков 10 штук;

гимнастические маты - 10 штук;

баскетбольные мячи - 5 штук

теннисные мячи -10 штук;

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки –2 штуки;

гимнастическая стенка – 4 пролета.

## **Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы дополнительного образования**

Контрольные упражнения.

| Общая физическая подготовка.            |                  |
|---|------------------|
| Челночный бег 3x10 метров.              | 8.6 секунд.      |
| Прыжок в длину с места.                 | 160 сантиметров. |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 27 раз.          |
| Специальная физическая подготовка.      |                  |
| Обводка 5 конусов.                      | 20 секунд.       |
| Жонглирование двумя мячами.             | 10 раз.          |
| Штрафной бросок.                        | 5 из 10 метров.  |

### **Список используемой литературы:**

1. «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
4. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола. М. «Эксмо». 2017 -368 стр.
5. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с.