

ТАЙМЫРСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДУДИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №4»

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом ТМК ОУ  
«Дудинская средняя школа №4»  
Протокол № 13 от «29» августа 2024 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ТМК ОУ  
«Дудинская средняя школа №4»  
Н.В.Холошненко  
«30» августа 2024 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Баскетбол»  
Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 14-18 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор составитель:  
Педагог дополнительного образования  
Барabanов Роман Николаевич

Дудинка  
2024

**Комплекс основных характеристик дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы**

**Пояснительная записка**

**Нормативно-правовая база**

– Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступ. в силу с 01.03.2023);

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

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. №ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 №ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

5 Региональный модельный центр дополнительного образования детей Красноярского края

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. №АК-2563/05 «О методических рекомендациях по

организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Направленность** дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол» – **физкультурно-спортивная.**

**Новизна и оригинальность** программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные 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.

**Актуальность** заключается в том, что данная программа направлена на решение проблем, связанных с гиподинамией учащихся, проживающих в данном регионе.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности психофизических и интеллектуальных возможностей детей данной школы.

**Педагогическая целесообразность:** баскетбол, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Годовой период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Реквизиты программы.**

Программа «Баскетбол» является модифицированной. За основу взята программа «Баскетбол» автора-составителя Самелик Н.В.

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» адресована детям **14-18 лет** с учетом их возрастных особенностей.

**Количественный состав группы** – до 10 человек.

**Срок реализации образовательной программы и объем учебных часов:** 2024-2025 учебный год, 102 часа, 3 часа в неделю.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** время, отведенное на обучение, составляет 102 часа в год, из расчета 3 раза в неделю продолжительностью 45 минут за исключением каникулярных и праздничных дней. Программа реализуется в спортивном зале, оснащенный необходимым оборудованием.

**Условия принятия в программу** – собеседование (учащиеся, которые не имеют медицинских противопоказаний).

**Место реализации программы:** ТМК ОУ «Дудинская средняя школа №4» (647000 Красноярский край, город Дудинка, ул. Щорса, д.23в).

## **Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы**

### **Цели и задачи:**

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы:** базовое изучение спортивной игры баскетбол, воспитание дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы, расширить и совершенствовать знания, навыки и умения играть в баскетбол.

### **Задачи:**

- изучение основных приемов техники и тактики игры;
- содействие улучшению здоровья и разностороннему физическому развитию;
- воспитание гигиенических навыков и правильного режима;
- воспитание дисциплинированности и коллективизма, честности и отзывчивости;
- подготовка из числа занимающихся актива для проведения физкультурной – массовой и физкультурно-оздоровительной работы в школе;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу

Особенности набора - свободный набор, с предоставлением медицинских справок.

## Содержание программы

### Учебный план

| № п/п | Название раздела, темы            | Количество часов |        |          | Формы аттестации/ контроля        |
|-------|-----------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------|
|       |                                   | Всего            | Теория | Практика |                                   |
| 1.    | Теоретическая подготовка          | 4                | 4      |          | Опрос                             |
| 2.    | Общая физическая подготовка       | 33               | 4      | 29       | Сдача нормативов                  |
| 3.    | Специальная физическая подготовка | 27               | 6      | 21       | Учебно-тренировочная игра         |
| 4.    | Технико-тактическая подготовка    | 34               | 4      | 30       | Разработка тактической схемы игры |
| 5.    | Контрольные нормативы             | 4                |        | 4        | Сдача нормативов                  |
|       | Итого                             | 102              |        |          |                                   |

### Содержание учебного плана программы

#### **Раздел 1. «Теоретическая подготовка»**

Теория (4ч.): Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе. Влияние физических упражнений на организм занимающихся баскетболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся баскетболом. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

#### **Раздел 2. «Общая физическая подготовка»**

Теория (4ч.): принципы тренировки с утяжелениями (дыхание, постановка рук и ног), техника безопасности во время тренировочного процесса.

Практика (29ч.): первоначальные акробатические элементы, первоначальные гимнастические элементы, техника бега на короткие и длинные дистанции, техника рывков и тактика бега, техника переменного бега, упражнения для развития прыгучести, подвижные игры.

#### **Раздел 3. «Специальная физическая подготовка»**

Теория (6ч.): понятие об обучении и тренировке в баскетболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по баскетболу. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практика (21ч.): базовые элементы спортивных игр (стойки, передачи, броски, удары, блоки, нападающие удары); техника ловли и передачи мяча на месте, техника ведения мяча на месте, техника передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, техника ведения мяча в движении, техника передач двумя руками над головой, техника передач двумя руками в движении; техника броска после ведения, техника поворота в движении, техника ловли мяча, отскочившего от щита, техника броска в движении после ловли мяча, техника броска в прыжке с места, техника зачетных упражнений, техника передач на месте и в движении, повороты на месте, правила игры, учебно-тренировочные игры.

#### **Раздел 4. «Технико-тактическая подготовка»**

Теория (4ч.): понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Баскетбол в России. Лучшие команды, их составы, тренера.

Практика (30ч.): различные виды тактических установок в играх, учебно-тренировочные игры.

#### **Раздел 5. «Контрольные нормативы»**

Практика (4ч.): сдача нормативов по физической и технической подготовке.

### **Планируемые результаты:**

- знают основные приемы техники и тактики игры
- повысился уровень физического развития каждого воспитанника;
- знают режим дня, основные гигиенические навыки;
- умеют играть в команде;
- создан актив для проведения физкультурно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в школе;
- сформирована команда по баскетболу 8-11 класс

### **Результаты освоения курса**

В результате практического обучения по баскетболу, учащиеся должны приобрести следующие умения, навыки и качества:

- Знать социально-биологические, психофизические основы здорового образа жизни;
- Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих укрепление и сохранение здоровья, развитие и совершенствование необходимых способностей.



## Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

| № п/п | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий                  | Сроки проведения промежуточной итоговой |
|-------|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------------|---|
| 1     | I            | 02.09.2024          | 26.05.2025             | 34                        | 102                     | 102                      | 3 занятия в неделю по 45 минут | Май 2025 года                           |

### Условия реализации программы

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

- Мультимедийный проектор – 1 шт.
- Баскетбольные щиты -4 шт.
- Мячи баскетбольные – 25 шт.
- Гимнастическая стенка - 6 пролетов
- Гимнастические маты - 4 шт.
- Скакалки – 15 шт.
- Мячи набивные (масса 1кг) - 5 шт.
- Рулетка измерительная – 1 шт.
- Аптечка
- Свисток
- Секундомер

**Кадровое обеспечение:** Данную программу реализует педагог дополнительного образования Барабанов Роман Николаевич, педагогический стаж 24 года.

#### Формы аттестации и оценочные материалы

#### **Система отслеживания и оценивания результатов обучения:**

Систематическое наблюдение, участие в товарищеских встречах, соревнованиях, сдача контрольных нормативов.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

Спортивные праздники, конкурсы, матчевые встречи с командами аналогичного возраста. Сдача контрольных нормативов

### **Методические материалы**

**Особенности организации образовательного процесса:** очная форма обучения.

#### **Методы обучения:**

Словесные: объяснение, рассказ, замечание, команда, указание;

Наглядные: показ упражнений, пособий, видеофильмов;

Практические: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, парная, групповая.

**Формы организации учебного занятия:** соревнования, теоретический зачет, игровая деятельность, отработка отдельных приемов и умений, сдача нормативов.

### **Список литературы**

1. Стандарт общего образования по физической культуре.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012
3. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под редакцией В.А. Горского, Москва 2011
4. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. Москва «Просвещение» 2010
5. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Москва «Просвещение» 2010
7. Методический журнал «Физическая культура в школе»

#### **Дополнительная литература для педагога:**

1. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
2. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
3. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.
4. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

## Календарно-тематическое планирование

| Сроки проведения | № занятия | Тема занятий  |
|------------------|-----------|---|
|                  | 1         | Инструктаж ТБ. Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте            |
|                  | 2-3       | Закрепление ловли мяча в движении, в парах  |
|                  | 4         | Разучивание техники отвлекающих действий на бросок  |
|                  | 5-6       | Закрепление техники передачи одной рукой от плеча   |
|                  | 7         | Закрепление передач двумя руками над головой  |
|                  | 8-9       | Закрепление техники передач двумя руками в движении   |
|                  | 10        | Закрепление техники броска после ведения мяча   |
|                  | 11-12     | Закрепление техники ловли мяча. Закрепление техники поворотам в движении                          |
|                  | 13        | Закрепление техники поворотам в движении.<br>Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита |
|                  | 14-15     | Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча   |
|                  | 16        | Закрепление техники броскам в движении  |
|                  | 17-18     | Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке                              |
|                  | 19        | Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча            |
|                  | 20-21     | Закрепление бросков в прыжке после ведения мяча.  |
|                  | 22        | Учет по технической подготовке  |
|                  | 23-24     | Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча                           |
|                  | 25        | Закрепление техники ведения и передач в движении  |
|                  | 26-27     | Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу           |
|                  | 28        | Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом                       |
|                  | 29-30     | Закрепление техники отвлекающих действий на бросок  |
|                  | 31        | Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание                       |
|                  | 32-33     | Закрепление техники выбивания мяча после ведения  |
|                  | 34        | Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника                                 |
|                  | 35-36     | Закрепление выбивания мяча при ведении  |
|                  | 37        | Закрепление передач одной рукой с поворотом   |
|                  | 38-39     | Прием нормативов по технической подготовке  |

|  |       |  |
|--|-------|--|
|  | 40    | Закрепление передач в движении в парах   |
|  | 41-42 | Закрепление передач в тройках в движении   |
|  | 43    | Закрепление передач в тройках в движении   |
|  | 44-45 | Закрепление передач в движении   |
|  | 46    | Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита  |
|  | 47-48 | Закрепление техники передач мяча   |
|  | 49    | Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска  |
|  | 50-51 | Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока  |
|  | 52    | Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки                                      |
|  | 53-54 | Закрепление через центрального, заслоны.   |
|  | 55    | Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»   |
|  | 56-57 | Прием нормативов по технической подготовке   |
|  | 58    | Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника  |
|  | 59-60 | Закрепление техники и тактики в игре, бросков  |
|  | 61    | Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры  |
|  | 62-63 | Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника                             |
|  | 64    | Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока |
|  | 65-66 | Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока                                   |
|  | 67    | Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита  |
|  | 68-69 | Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие                           |
|  | 70    | Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами   |
|  | 71-72 | Закрепление пройденного материала  |
|  | 73    | Закрепление пройденного материала  |
|  | 74-75 | Закрепление техники ведения на максимальной скорости   |
|  | 76    | Закрепление техники ведения на максимальной скорости   |
|  | 77-78 | Прием нормативов по техническим и специальным подготовкам  |
|  | 79    | Закрепление техники добивания мяча в корзину   |
|  | 80-81 | Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном   |

|  |        |   |
|--|--------|---|
|  | 82     | Закрепление техники бросков и передач в движении  |
|  | 83-84  | Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков                    |
|  | 85     | Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита                                 |
|  | 86-87  | Закрепление бросков в движении  |
|  | 89     | Прием нормативов по технической и специальной подготовке                                |
|  | 90-91  | Закрепление пройденного материала по технические и тактические подготовки               |
|  | 92     | Совершенствование в технических приемах   |
|  | 93-94  | Учет по технической подготовке  |
|  | 95     | Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча                 |
|  | 96-97  | Закрепление техники ведения и передач в движении  |
|  | 98     | Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу |
|  | 99-100 | Сдача нормативов  |
|  | 101    | Сдача нормативов  |
|  | 102    | Сдача нормативов  |