

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: 11-14 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор составитель:  
Педагог дополнительного образования  
Шутов Михаил Владимирович

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 **11-14 лет** с учетом их возрастных особенностей.

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

**Срок реализации образовательной программы и объем учебных часов:** 2024-2025 учебный год, 68 часов, 2 часа в неделю.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** время, отведенное на обучение, составляет 68 часов в год, из расчета 1 раз в неделю продолжительностью 90 минут с переменой 5 минут за исключением каникулярных и праздничных дней. Программа реализуется в спортивном зале, оснащённом 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	2	2		Опрос
2.	Общая физическая подготовка	23	2	21	Сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	17	3	14	Учебно-тренировочная игра
4.	Технико-тактическая подготовка	24	2	22	Разработка тактической схемы игры
5.	Контрольные нормативы	2		2	Сдача нормативов
	Итого	68	9	59	

### Содержание учебного плана программы

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

Теория (2ч.): 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 (2ч.): принципы тренировки с утяжелениями (дыхание, постановка рук и ног), техника безопасности во время тренировочного процесса.

Практика (21ч.): 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 (3ч.): 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 (14ч.): 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 (2ч.): 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 (22ч.): различные виды тактических установок в играх, учебно-тренировочные игры.

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

Практика (2ч.): 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	34	68	1 занятие в неделю по 90 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 Шутов Михаил Владимирович, педагогический стаж 11 лет.

#### **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.
5. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

### Календарно-тематическое планирование

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

	27.	Закрепление передач в движении в парах
	28.	Закрепление передач в тройках в движении
	29.	Закрепление передач в тройках в движении
	30.	Закрепление передач в движении
	31.	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита
	32.	Закрепление техники передач мяча
	33.	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска
	34.	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока
	35.	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки
	36.	Закрепление через центрального, заслоны.
	37.	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»
	38.	Прием нормативов по технической подготовке
	39.	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника
	40.	Закрепление техники и тактики в игре, бросков
	41.	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры
	42.	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника
	43.	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока
	44.	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока
	45.	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита
	46.	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие
	47.	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами
	48.	Закрепление пройденного материала
	49.	Закрепление пройденного материала
	50.	Закрепление техники ведения на максимальной скорости
	51.	Закрепление техники ведения на максимальной скорости
	52.	Прием нормативов по техническим и специальным подготовкам
	53.	Закрепление техники добивания мяча в корзину
	54.	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном

	55.	Закрепление техники бросков и передач в движении
	56.	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков
	57.	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита
	58.	Закрепление бросков в движении
	59.	Прием нормативов по технической и специальной подготовке
	60.	Закрепление пройденного материала по технические и тактические подготовки
	61.	Совершенствование в технических приемах
	62.	Учет по технической подготовке
	63.	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча
	64.	Закрепление техники ведения и передач в движении
	65.	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу
	66.	Сдача нормативов
	67.	Сдача нормативов
	68.	Сдача нормативов