

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Полевского муниципального округа Свердловской области
«Средняя общеобразовательная школа № 1»
имени Героя Советского Союза Н.В. Кологойды

Принята
педагогическим советом
МБОУ ПМО СО «СОШ № 1»
имени Героя Советского Союза
Н.В. Кологойды
протокол от 28 августа 2025 г. № 1

Утверждена
приказом директора
МБОУ ПМО СО «СОШ № 1»
имени Героя Советского Союза
Н.В. Кологойды
от 28 августа 2025 г. № 52

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

возраст детей: 12-16 лет
срок реализации – 1 год

Автор:
Кочетова Галина Михайловна,
учитель МБОУ ПМО СО «СОШ № 1»
имени Героя Советского Союза
Н.В. Кологойды

г. Полевской, 2025г.

1. Основные характеристики общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность.

Программа дополнительного образования «Баскетбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Она способствует обучению спортивной командной игре «Баскетбол», способствует физическому развитию обучающихся, прививает любовь к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Актуальность.

Баскетбол – спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных тренировок. Основное внимание направлено не на специальную подготовку, а на создание общих предпосылок успешного обучения спортивным играм в школе. При обучении игре в баскетбол используются разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на группы мышц ребенка удерживающие позвоночник при формировании правильной осанки, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребенка готовящегося к обучению в школе. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. Игра в баскетбол – командная, совместные действия игроков в ней обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метания, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре. Создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действий.

Адресат.

Программа дополнительного образования «Баскетбол» разработана для обучающихся 12-16 лет разного уровня подготовки, в том числе для детей с ОВЗ и детей - инвалидов, не имеющих особых медицинских противопоказаний. Дети зачисляются на программу по своему желанию и заявлению от родителей (законных представителей). Группа учащихся по данной программе составляет 16-19 человек. Всего в программе 1 группа. Состав группы постоянный. В течение года возможен дополнительный прием детей после собеседования на свободные места.

Режим занятий. 2 часа в неделю, каждое занятие продолжительностью 40 минут.

Объём занятий. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 68 часов в год.

Срок освоения программы. Программа разработана на 1 год. Для освоения программы необходимо 68 часов в год.

Перечень форм обучения.

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательной деятельности с детьми:

- всей группой
- по подгруппам
- индивидуально

Методы и формы обучения. Перечень видов занятий.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

- Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:
- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы

Система контроля за достижениями учащихся:

- Наблюдение;
- Результаты участия и достижений в конкурсных мероприятиях, фестивалях различного уровня.

Критерии результативности

1. Анкетирование учащихся, родителей, педагогов об участии в конкурсах, патриотических акциях.
2. Тестирование обучающихся два раза в учебном году по наиболее значительным мероприятиям, по темам программы.
3. Освещение в СМИ мероприятий, в которых принимали участие обучающиеся.
4. Участие в школьных, городских, областных конкурсах.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: обучение основам спортивной игры баскетбол.

Задачи программы:

1. Познакомить с правилами спортивной игры баскетбол.
2. Научить действовать баскетбольным мячом (ведение, передача, ловля, забрасывание в корзину).
3. Развивать умение передвигаться по площадке с баскетбольным мячом, в сочетании с ходьбой, бегом, прыжками, остановками и поворотами в различных направлениях.
4. Развивать умение играть в команде.
5. Воспитывать положительные нравственно-волевые качества.

1. Образовательные задачи:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

2. Развивающие задачи:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка
- Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные задачи:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Содержание программы

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
Освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.
Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.
Овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.
Освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча
техника владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей	Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
Формы контроля	Практические тесты.

Учебный (тематический) план

№ п/п	Темы занятий	кол-во часов	теория	практика
1	Основы знаний		в процессе занятий	
2	Передвижения и остановки без мяча		в процессе занятий	в процессе занятий
3	Ведение мяча	10	в процессе занятий	10
4	Ловля и передача мяча	8	в процессе занятий	8
5	Броски мяча	6	в процессе занятий	6
6	Отбор мяча	2	в процессе занятий	2
7	Финты	2	в процессе занятий	2
8	Комбинации элементов техники			в процессе занятий
9	Тактика игры	20	в процессе занятий	20
10	Подвижные игры и эстафеты			в процессе занятий
11	Физическая подготовка	20	в процессе занятий	20
12	Судейская практика			в процессе занятий

1.4. Планируемые результаты обучения

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Баскетбол»

Личностные результаты

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Морально-волевые качества, которые развиваются в процессе занятий баскетболом:

сила воли - способность преодолевать значительные затруднения.

трудолюбие, настойчивость, терпеливость – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.

выдержка и самообладание - это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.

решительность – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.

мужество и смелость – это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.

уверенность в своих силах – это качество, является основой бойцовского характера.

дисциплинированность – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.

самостоятельность и инициативность – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.

воля к победе - проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

Метапредметные результаты

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты

Выпускник научится:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Условия реализации программы

Средства обучения:

- Мяч баскетбольный - требуется 10 штук на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Баскетбольный щит с кольцом - требуется 2 штуки на группу, используется 100% времени реализации программы.

Материально- техническое обеспечение:

- Спортивный зал
- Спортивная площадка

Кадровое обеспечение:

Педагог – учитель физкультуры

Методические материалы:

Наборы картинок в соответствии с тематикой.
Компьютерные презентации к занятиям
Видеофильмы
Интернет-ресурсы

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Система контроля за достижениями учащихся:

- Наблюдение;
- Результаты участия и достижений в конкурсных мероприятиях, фестивалях различного уровня.

Оценочные материалы

№	Тесты	результат					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

Критерии результативности

1. Анкетирование учащихся, родителей, педагогов об участии в конкурсах, патриотических акциях.
2. Тестирование обучающихся два раза в учебном году по наиболее значительным мероприятиям, по темам программы.
3. Освещение в СМИ мероприятий, в которых принимали участие обучающиеся.
4. Участие в школьных, городских, областных конкурсах.

3. Список литературы.

3.1. Список литературы для педагогов

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов - М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений - М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов - М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов - Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения - М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол - игра и обучение - М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста - М., ФиС, 1981, 1985

3.2. Список литературы для обучающихся и родителей

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999
7. Леонов А.Д. Малый А. А. Баскетбол - книга для учащихся - Киев, Радянська школа, 1989

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 718347121640588829950956015509898228369374285942

Владелец Григорьева Наталья Валерьевна

Действителен с 26.09.2025 по 26.09.2026