

Комитет по образованию администрации г. Мурманска  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Мурманска  
«Гимназия № 1»

<p>Принята на заседании научно-методического совета МБОУ г. Мурманска «Гимназия № 1» Протокол № 3 от «25» мая 2023 г.</p>	<p>Утверждаю: Директор МБОУ г. Мурманска «Гимназия № 1»  /Чистякова М.А./ Приказ от «01» сентября 2023 г. № 480</p> 
---	--

Дополнительная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 15-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Пархоменов В.А.,  
учитель физической культуры

г. Мурманск  
2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Программа по баскетболу предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основным показателем секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р» (вместе с "Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года")
7. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. №3081-р;
8. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. №3894-р;
9. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685)

10. Устав МБОУ г. Мурманска «Гимназия № 1» с учетом кадрового потенциала и материально-технических условий образовательного учреждения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, составлена с учетом рекомендаций ведущих специалистов в области физической культуры и спорта.

Уровень освоения содержания программы: **стартовый.**

## **Актуальность**

### **Актуальность для общества**

Вовлеченность учащихся в массовые занятия физической культурой и спортом – это бесспорное доказательство жизнеспособности и духовной силы государства.

Данный курс обучения игре в баскетбол дает возможность учащемуся адаптироваться к сложным жизненным ситуациям. Игра в баскетбол позволяет больше двигаться, что способствует укреплению здоровья, что особенно важно сегодня, в условиях резкого снижения двигательной активности. Так же позволяет приобщить учащихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укрепление психического и физического здоровья детей.

### **Актуальность для системы образования.**

Курс обучения игре в баскетбол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но также служат примером нравственного воспитания учащихся. Повышается мотивация к занятиям у учащихся. Содержание курса позволяет обучающимся активно включаться в учебно-познавательную деятельность и максимально проявить себя,

### **Актуальность для учащихся, родителей (законных представителей)**

Игра в баскетбол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области баскетбола.

## **Новизна**

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Новизну и значимость программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации. Учащиеся осваивают не только предметные умения, у них развивается широкий комплекс общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Учащиеся готовы и могут выступать на различных соревнованиях.

### **Педагогическая целесообразность.**

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.

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.

### **Уровень сложности**

Стартовый уровень

### **Направленность программы**

Физкультурно-спортивная

### **Цель**

Цель программы - создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

### **Задачи**

#### Обучающие:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

#### Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.

#### Воспитывающие:

- 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.

### Адресат программы

Программа предназначена для детей 15-17 лет.

Условия набора: в спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Условия добора: при наличии свободных мест могут быть дозачислены учащиеся на основании вводной диагностики.

### Срок реализации программы

Объем и срок освоения программы: срок реализации программы - 1 год, общее количество учебных часов по программе – 72 ч, 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий 45 мин. в соответствии с возрастом детей. Перерыв 10 минут.

Форма обучения – очная,

### Режим занятий

#### Форма реализации программы

Форма обучения	очная
Образовательная технология	с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий
Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности	интегрированная, комплексная
Форма и тип организации работы учащихся	групповая работа, индивидуальная
Форма обучения и виды занятий	практические занятия, теоритические

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.1.	Правила игры в баскетбол, техника безопасности	2	1	1	Зачет
1.2.	Техническая подготовка	20	0	20	Зачет
1.3.	Тактическая подготовка	15	0	15	Командный зачет
1.4.	Физическая подготовка	29	0	29	Тестирование
1.5.	Сдача контрольных нормативов	3	0	3	Тестирование
1.6.	Участие в соревнованиях	3	0	3	Соревнования
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>1</b>	<b>71</b>	

### Содержание учебного плана

#### Тема 1.1. Теоретическая подготовка (2 часа)

**Теория (1 час):** Правила техники безопасности при проведении секционных занятий

**Практика (1 час):** Правила соревнований по баскетболу.

### **Тема 1.2. Техническая подготовка (20 часов)**

**Практика (20 часов):** Ведение мяча. 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. Перемещения баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления. Остановки баскетболиста прыжком. Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест. Ловля мяча после различных видов передач. Ловля одной рукой в парах на месте и в движении.

### **Тема 1.3. Тактическая подготовка (15 часов)**

**Практика (15 часов):** Игра в защите. Индивидуальные перемещения защитника. Борьба за отскок, отсекание. Личная защита (прессинг). Зонная защита. Игра в нападении. Открывание. Быстрый отрыв.

### **Тема 1.4. Физическая подготовка (29 часов)**

**Практика (29 часов):** Бег 500, 1000, метров. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.

### **Тема 1.5. Сдача контрольных нормативов (3 часа)**

### **Тема 1.6. Участие в соревнованиях по баскетболу (3 часа)**

## **Планируемые результаты**

В результате изучения программы «Баскетбол» воспитанниками должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные результаты** (отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса):

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты** (уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности):

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** (характеризуют умение и опыт воспитанников, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»):

1. планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
2. излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
3. представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
4. измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
5. оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
6. организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
7. бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
8. организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
9. характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
10. взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
11. в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
12. подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
13. находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

14. выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
15. выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
16. применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Положительная динамика учебных и внеучебных достижений обучающихся, увеличение доли победителей и призёров в спортивных соревнованиях и конкурсах различного уровня.

Увеличение количества обучающихся, желающих профессионально заниматься спортом.

Положительная динамика физической подготовленности и уровня здоровья обучающихся.

Снижение случаев асоциального поведения учащихся, увеличение числа участников образовательного процесса, не имеющих вредных привычек.

Повышение процента охвата обучающихся программами дополнительного образования физкультурно-оздоровительного направления.

Уменьшение числа заболеваний школьников, уменьшение количества пропусков уроков по болезни.

Увеличение количества обучающихся и жителей поселка, участвующих в спортивно-массовых мероприятиях.

Удовлетворенность участников образовательного процесса функционированием спортивно-оздоровительной системой школы.

Принимая во внимание главную цель развития системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил.

### **Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации:**

#### **Календарный учебный график**

№п /п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1			18-19.30	Групповая	1	Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре	Учебный класс	Зачет
2			18-19.30	Групповая	1	Правила соревнований по баскетболу.	Учебный класс	Зачет
3-5			18-19.30	Индивидуальная	3	Ведение мяча		Зачет

6-9			18-19.30	Индивидуальная	4	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.	Спортзал	Зачет
10-12			18-19.30	Индивидуальная	3	Перемещения баскетболиста	Спортзал	Зачет
13-15			18-19.30	Индивидуальная	3	Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.	Спортзал	Зачет
16-18			18-19.30	Индивидуальная	3	Остановки баскетболиста прыжком	Спортзал	Зачет
19-24			В зависимости от расписания	Индивидуальная	6	Передача мяча двумя руками от груди	Спортзал	Зачет
25-28			В зависимости от расписания	Индивидуальная	4	Передача мяча одной рукой от плеча	Спортзал	Зачет
29-33			В зависимости от расписания	Индивидуальная	5	В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест	Спортзал	Зачет
34-38			В зависимости от расписания	Индивидуальная	5	Ловля мяча после различных видов передач	Спортзал	Зачет
39-40			В зависимости от расписания	Индивидуальная	2	Ловля одной рукой в парах на месте и в движении	Спортзал	Зачет
41-			В	Команд	4	Игра в защите	Спортзал	Командн

44			зависимости от расписания	ная			л	ый зачет
45-46			В зависимости от расписания	Командная	2	Индивидуальные перемещения защитника	Спортзал	Командный зачет
47-48			В зависимости от расписания	Командная	2	Борьба за отскок, отсекание	Спортзал	Командный зачет
49			В зависимости от расписания	Командная	1	Личная защита (прессинг)	Спортзал	Командный зачет
50-51			В зависимости от расписания	Командная	2	Зонная защита	Спортзал	Командный зачет
52-53			В зависимости от расписания	Командная	2	Игра в нападении	Спортзал	Командный зачет
54-55			В зависимости от расписания	Командная	2	Открывание	Спортзал	Командный зачет
56-57			В зависимости от расписания	Командная	2	Быстрый отрыв	Спортзал	Командный зачет
58-60			В зависимости от расписания	Индивидуальная	3	Бег 500, 1000, метров.	Спортзал	Тестирование
61-64			В зависимости от расписания	Индивидуальная	4	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	Спортзал	Тестирование
65-66			В зависимости от	Индивидуальная	2	Прыжки через скакалку, напрыгивание и	Спортзал	Тестирование

			расписания			соскоки.		
67-69			В зависимости от расписания	Командная	3	Участие в соревнованиях по баскетболу	Спортзал	Соревнования
70-72			В зависимости от расписания	Индивидуальная	3	Тестирование	Спортзал	Итоговый контроль за год обучения
<b>Итого</b>					<b>72</b>			

**Формы аттестации и оценочные материалы  
Контрольные испытания технико-тактической подготовки**

Тесты	класс	оценка					
		5		4		3	
		м	д	м	д	м	д
Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).	9	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
	10	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
	11	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
Челночный бег 3x10 с ведением мяча (сек).	9	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
	10	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
	11	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
Штрафной бросок (из 10 бросков)	9	5	5	4	4	3	3
	10	6	6	5	5	4	4
	11	6	6	5	5	4	4
Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	9	6	6	5	5	3	3
	10	7	7	6	6	4	3
	11	8	8	6	6	4	4
Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	9	20	19	19	18	18	17
	10	21	20	19	18	18	17
	11	22	20	20	19	19	18
Броски мяча со средней дистанции (из 10 бросков)	9	5	5	4	4	3	3
	10	6	6	5	5	4	4
	11	6	6	5	5	4	4

**1. Материально-техническое обеспечение программы**

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

- игровой спортивный зал;
- кабинет, оснащенный компьютером;
- секундомер;
- перекладина гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;

- теннисные мячи;
- мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см, закрепленные на стене);
- рулетка измерительная (2—3 м);
- инвентарь для проведения подвижных игр;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- аптечка первой помощи;
- гимнастические стенки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- скакалки;
- мячи набивные (масса 1 кг);
- резиновые амортизаторы;
- мячи баскетбольные

## **2. Информационно – образовательные ресурсы**

<http://www.ya.ru/>  
<http://www.yandex.ru/>  
[www.basketlessons.net](http://www.basketlessons.net)  
[www.ballplay.narod.ru](http://www.ballplay.narod.ru)

## **3. Учебно–методическое обеспечение**

### **Для учителя:**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2014г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017 г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2014, 2015 г.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г.
5. Официальные правила баскетбола. М. Спорт Академ Пресс 2018 г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2014 г.
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2016 г.
8. Кудряшов В.П., МирошниковаТ.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2016 г.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2014 г.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., 2015.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2018 г.

### **Для обучающихся:**

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2014 г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2015 г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2016г.

## **4. Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования