

Муниципальное образование Серовский городской округ  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 27

Принято на заседании:  
педагогического совета школы  
« 30 » августа 2024 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МАОУ СОШ № 27  
И.С. Адамович  
« 30 » августа 2024 г.  
Приказ № 134-3



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

Возраст обучающихся: 14-18 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Аввакумова Ирина Александровна,  
педагог дополнительного образования

г. Серов, 2024

## Содержание

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Цель и задачи общеразвивающей программы.....	4
3.	Содержание общеразвивающей программы.....	4
4.	Планируемые результаты.....	8
5.	Условия реализации программы.....	9
6.	Формы аттестации/контроля и оценочные материалы...	9
7.	Список литературы.....	9

## Пояснительная записка

**Направленность** общеобразовательной программы «Баскетбол» является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы школьник формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

**Актуальность** общеобразовательной программы стоит в идее развития личности через усвоение общечеловеческих ценностей на основе интереса. Занятия по данной программе решают проблемы организационного досуга и повышения социального статуса учащихся школы: ребенок, посещая кружок в свободное время, знает что он нужен, его ждут, ему рады, его судьба интересна не только педагогу, но и всему учреждению образования.

Общеобразовательная программа «Баскетбол» соответствует нормативным правовым актам и государственным программным документам.

Перечень нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность по проектированию и реализации дополнительных и общеобразовательных общеразвивающих программ:

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).

Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019 г. №503ПП«Осистемеперсонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области»

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН» 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Минобрнауки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

**Отличительной особенностью** является упор на изучение новейших тактических действий и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение данного метода в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**Адресат** общеразвивающей программы. Данная программа рассчитана на детей 14-18 лет. Состав группы постоянный. Численность группы 15 человек. Набор детей свободный. Основа для зачисления обучающихся - их физические качества и желание овладеть профессиональным навыкам.

**Режим занятий:** 4 часа в неделю, продолжительность одного занятия 2 часа

**Объём** общеразвивающей программы составляет 70 занятий в год.

**Срок освоения** общеразвивающей программы 1 год.

**Уровневость** общеразвивающей программы. «Стартовый уровень», предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеобразовательной программы.

**Формы обучения** – групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная, фронтальная.

**Виды занятий** – теоретические занятия, практические занятия, мастер-класс, открытое занятия, соревнования.

**Формы подведения результатов:** практическое занятие, промежуточная аттестация, тестирование, товарищеские игры, городские соревнования.

### **Цели и задачи общеразвивающей программы**

**Цель** удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом.

**Задачи** общеразвивающей программы:

1. обучить основам техники и тактики игры в баскетболе;
2. развить необходимые физические качества (сила, выносливость, гибкость, координация движений, быстрота реакции);
3. развивать специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка;

4. обучить основам техники и тактики игры, приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

### Содержание общеразвивающей программы

Учебный план (тематический) план

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	15	10	-	Тестирование, промежуточная аттестация
2.	Общефизическая подготовка	10	-	10	Учебная игра, практическое занятие
3.	Специальная подготовка	14	-	14	Работа в группах, учебная игра
4.	Техническая подготовка	14	-	14	Работа в группах, учебная игра
5.	Тактическая подготовка	14	-	14	Учебная игра, промежуточная аттестация
6.	Игровая подготовка	40	-	40	Учебная игра, товарищеские игры
7.	Соревнования	23	-	23	Соревнования
8.	Контрольные испытания	10	-	10	Учебно-тренировочные игры, соревнования, тестирование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>140</b>	<b>10</b>	<b>130</b>	

### Содержание программы

#### Основы знаний - 15 часа.

- состояние и развитие баскетбола в России
- воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена
- общая характеристика спортивной подготовки
- основы техники игры и техническая подготовка
- основы тактической игры и тактическая подготовка
- физические качества и физическая подготовка
- правила по мини- баскетболу
- установка на игру и разбор результатов игры

### **Общезфизическая подготовка — 10 часов.**

- Обще-подготовительные упражнения:
- упражнения для всех групп мышц
- упражнения для развития силы ловкости
- упражнения для развития гибкости
- упражнения для развития быстроты
- упражнения для развития ловкости
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- упражнения для развития общей выносливости
- подвижные игры

### **Специальная физическая подготовка — 14 часов.**

- упражнения для развития быстроты движения
- упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.
- упражнения для развития игровой ловкости
- упражнения для развития специальной выносливости

### **Техническая подготовка — 14 часов.**

- прыжок толчком двух ног, одной ноги,
- остановка прыжком, двумя шагами
- повороты вперед, назад
- ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке
- ловля мяча двумя руками при встречном, поступательном движении, придвижении сбоку
- ловля мяча одной рукой на месте, в движении
- передачи мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, в движении, в прыжке, встречные
- передача мяча одной рукой сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу, с места, в движении
- ведение мяча с высоким, низким отскоком, со зрительным контролем, без зрительного контроля
- ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом
- броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту
- броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

### **Тактическая подготовка — 14 часов.**

- Тактика нападения:

- -выход для получения мяча, для отвлечения мяча
- розыгрыш мяча
- атака корзины
- нападение, пересечение
- Тактика защиты:
- противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины
- подстраховка
- система личной защиты.

### **Игровая подготовка- 40 часов.**

- Дальнейшее обучение приема игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста
- Воспитание умение готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода)
- Освоение терминологии, принятой в баскетболе
- Владение командным языком, умение отдать рапорт
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т. д.
- Составление комплекса ОРУ и умение провести разминку с группой.

### **Соревнование — 20 часа.**

- Участие в первенствах школы по баскетболу
- Участие в товарищеских встречах внутри города
- Участие сборной команды в первенстве города по баскетболу

### **Контрольные испытания — 9 часа**

- В процессе учебно-тренировочную работу систематически ведется контроль подготовленности путем: а) текущей оценки усвоения изучаемого материала; б) оценки результатов выступления команды и индивидуальных игровых показателей; в) выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.
- научатся планировать и контролировать спортивную подготовку
- улучшат технико-тактическую подготовку
- улучшат психологическую подготовку

- смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту
- научатся в нападающих действиях «наведение»
- научатся перехватывать мяч при передаче его соперником
- смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника (2x1)
- смогут использовать «малую восьмерку» в нападающих командных действиях
- научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника (1x2)
- научатся действовать в защите при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (1x3, 2x3)
- смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против двух защитников
- (3x1, 3x2)

### **Планируемые результаты**

**Метапредметные** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом, активное использование баскетбола в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по баскетболу

**Личностные** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия баскетболом для удовлетворения



индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях баскетболом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Баскетбол развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения.

**Предметные.** Овладение основными приемами техники и тактики игры, приобретение необходимых теоретических знаний. Повышение специальной, физической тактической подготовки школьников по баскетболу. Подготовка обучающихся к соревнованиям по баскетболу.

**Условия реализации программы:**

- **материально-техническое обеспечение:** спортивный инвентарь и оборудование.

**Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Спортивные праздники, конкурсы, матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста, соревнования школьного, районного и краевого масштабов.

**Список литературы**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов = [Текст] / авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2006. – 126 с.
2. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] : учеб. для завершающего уровня высшего физкультурного образования. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Основная школа. Серия «Стандарты второго поколения». Часть 2. – М.: Просвещение, 2010.
3. Физическая культура 5-6-7 класс: учебник для образовательных учреждений /под ред. М.Я. Виленского- М:Просвещение 2012 -239с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390096

Владелец Адамович Ирина Сергеевна

Действителен с 02.04.2024 по 02.04.2025