

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Абанская средняя общеобразовательная школа №3

**Согласовано**  
С заместителем директора  
по ВР Н.А.Мытько

**Принято**  
Методическим советом  
от 30.08.2024  
протокол № 1

**Утверждено**  
приказом директора  
Абанской СОШ №3 от  
02.09.2024 № 217  
Н. П. Путинцева

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0081E20DEE366C70B1A36B2944EDC25610  
Владелец: Путинцева Наталья Петровна  
Действителен: с 01.02.2024 до 26.04.2025

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

Возраст обучающихся: 12-17 лет  
Срок реализации: 1 год обучения  
Уровень: стартовый

Автор-составитель:  
Крикунов Иван Александрович  
Педагог дополнительного  
образования

п. Абан, 2024г.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» разработана в соответствии

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам Абанской СОШ №3
- Порядком аттестации о промежуточной по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам Абанской СОШ №3
- Правилами приема обучающихся в дополнительные общеобразовательные программы Абанской СОШ №3
- положением о порядке разработки, структуре и утверждении дополнительных общеобразовательных программ Абанской СОШ №3, с учетом рабочей программы воспитания Абанской СОШ №3.

### **Актуальность**

Занятия спортом всегда были популярны и востребованы у той части подростков, которая проявляет высокую физическую и интеллектуальную активность, стремится к самореализации в коллективе и нуждается в создании необходимых условий для позитивных способов проявления этих качеств личности. Программа готовит учащихся для сдачи нормативов ГТО соответствующей возрастной ступени.

### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность настоящей программы характеризуется общими принципами, характерными для программ стартового уровня сложности, с учетом физкультурно-спортивной направленности:

- формирование и развитие способностей детей через занятия физической культурой и баскетболом в объединении;
- удовлетворение индивидуальных потребностей детей в нравственном и физическом совершенствовании;
- приобретение навыков здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья обучающихся;
- организация свободного времени у детей;
- мотивация личности ребенка к занятиям физической культурой и баскетболом.

### **Новизна программы**

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим курсом, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

### **Цель программы**

Развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

### **Задачи программы**

- ознакомить с историей развития баскетбола;
- освоить технику и тактику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств

### **Отличительная особенность программы**

Отличительной особенностью программы является её целевое назначение по формированию всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной воспитательной направленности; физическое совершенствование, а также улучшение основных двигательных (физических) жизненно важных качеств. Разработана

система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре «Баскетбол».

Программа **стартового уровня** рассчитана на обучающихся **12-17 лет**. В группу принимаются все обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятию баскетболом. Для зачисления в группу необходимо предоставить справку об отсутствии противопоказаний к занятиям спортивными видами деятельности, с подписью и печатью врача, штампом и печатью медицинского учреждения.

**Возрастные особенности обучающихся 12-17 лет.** Рост в этом возрасте не только быстрый, но и неравномерный. Поэтому часто чувствует себя усталым, неуклюжим. Думает, что привлекает всеобщее внимание, чувствует себя неловко. Начинают появляться признаки полового созревания. Проявляет интерес к противоположному полу.

Подросток нуждается в особом типе взрослого человека, с которым он может общаться, который будет понимать его, даже когда подросток сам не понимает себя, который будет любить его и проявлять терпимость, даже когда кажется, что его больше никто не любит. Происходят изменения в мышлении. Требуется фактов и доказательств. Он больше не принимает с готовностью все, что ему говорят, и подвергает все критике. Особенно критичен к авторитетам. Не любит разделять одинаковые убеждения с другими. Для него трудно принять те соображения, которые идут вразрез с его желаниями. Начинает мыслить абстрактно, но обычно находит всему только крайние «контрастные» объяснения. Либо видит всё в чёрном, либо в белом цвете. Возрастает способность к логическому мышлению. В этом возрасте идет активный процесс формирования, усложнения личности, изменения иерархии потребностей. Подростковый возраст особенно важен для решения задач самоопределения, самореализации и выбора жизненного пути, который связан с выбором профессии. Возраст юношества чувствителен для формирования психологической готовности к личностному, профессиональному и жизненному самоопределению, внутренне связан с построением жизненных планов, с определением дальнейшего пути. Понятие «психологическая готовность» предполагает в данном случае наличие определенных способностей и потребностей, которые позволяют выпускнику школы с возможной полнотой реализовать себя. Это, прежде всего, потребность в общении, владение способами его построения, теоретическое мышление и умение ориентироваться в различных формах теоретического сознания, развитие рефлексии, с помощью которой осмысливается осознанное и критическое отношение к себе. Эти качества образуют психологическую базу для самоопределения – центрального образования раннего подросткового возраста

#### **Режим занятий**

Программа реализуется в течении учебного года, объем учебной нагрузки – 144 часа. Занятия проводятся еженедельно - 2 занятия в неделю по 2 часа.

Режим занятий регламентируется СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Продолжительность активной части занятия – 90 минут, делится на 2 части по 45 минут каждая. Перерыв между первой и второй частью занятий 10 минут. Перед началом занятий осуществляется контроль безопасности спортивной площадки и инвентаря, соответствия спортивной формы требованиям безопасности и гигиены. По окончании занятий осуществляется контроль за выполнением гигиенических требований учащимися.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Образовательный процесс осуществляется в детском объединении постоянного состава, сформированного на период реализации программы.

Наименование объединения – секция.

Минимальная наполняемость объединения – 12 учащихся.

Состав объединения – разновозрастной, в пределах возрастного диапазона от 12 до 17 лет.

Основная форма проведения занятий – групповая.

Учитывая возрастные особенности детей, образовательный процесс по реализации программы разноплановый, основной формой организации учебной деятельности является комплексное занятие.

## **Планируемые результаты освоения программы**

### **предметные**

В ходе обучения по программе учащиеся освоют основные базовые навыки и тактические схемы игры в баскетбол.

основную разметку на баскетбольной площадке, основные правила игры в баскетбол, какие бывают нарушения правил, жесты судей;

гигиенические требования к одежде и обуви для занятий по баскетболу;

способы подсчёта пульса, способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями;

выполнять правила игры в баскетбол;

уметь применять на практике основные правила безопасности при организации игры в баскетбол;

ведение и остановка мяча;

перехват мяча;

техника владения мячом;

техника движений в баскетболе;

выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку;

выполнять приёмы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой;

броски одной и двумя руками в прыжке, броски мяча после двух шагов, в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы;

вырывание и выбивание, перехват, накрывание;

применять в игре командное нападение, взаимодействовать с заслоном, а также применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол;

### **Метапредметные**

умение вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной игры;

умение слушать и задавать вопросы;

умение формулировать собственное мнение и позицию

### **Личностные**

формирование у детей устойчивого и осознанного интереса к занятиям по баскетболу;

воспитание потребностей к самосовершенствованию, достижений результатов в игровой деятельности;

воспитание социальных норм поведения;

умение сотрудничать с другими детьми в совместной деятельности;

формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

Входной контроль – проверка отдельных знаний, навыков и умений учащегося, необходимых для успешного обучения. Проводится в начале обучения по программе и необходим для корректировки учебного плана. Контроль приобретенных знаний, умений и навыков – проверка отдельных знаний, навыков и умений учащегося, полученных в ходе обучения. Проводится постоянно.

Текущий контроль проводится в следующих формах:

устный опрос;

наблюдение;

проверка выполнения заданий.

### **Промежуточная аттестация**

Проводится по итогам полугодия, в соответствии с календарным учебным графиком. Цель – определение уровня знаний и умений учащихся за полугодие и корректировка учебной деятельности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится в следующих формах:

устный опрос;  
наблюдение;  
проверка выполнения заданий;  
практическое выполнение приёмов;  
сдача контрольных нормативов.

Итоги промежуточной аттестации оформляются в ведомости, с учетом достижений учащегося по каждой теме.

Итоговое занятие проводится в форме открытого занятия учащихся, на которое приглашаются родители учащихся, педагогические работники и администрация учреждения.

### Учебный план

Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	практика	
Введение в образовательную программу, инструктаж по технике безопасности	2	2	0	Входной контроль: устный опрос.
Общая физическая подготовка	40	8	32	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.
Специальная физическая подготовка	30	6	24	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры
Техническая подготовка	16	4	12	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры
Тактическая подготовка	16	8	8	
тестирование	8	2	6	
Участие в соревнованиях	30	1	29	Игра. Соревнование.
Итоговое занятие	2	2	0	Промежуточная аттестация
Итого	144	33	111	

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение в образовательную программу:

*Теория:*

Охрана труда, её назначение, цели и задачи. Обязанности каждого воспитанника соблюдать требования правил охраны труда, поведения. Программа охраны труда воспитанников, вводный инструктаж. Инструктаж по правилам поведения обучающихся. Программа охраны труда воспитанников, текущий -инструктаж. Безопасное следование к месту проведения занятий. Правила дорожного движения. Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности (ТБ) на занятиях. Профилактика травматизма на занятиях. Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по баскетболу. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещённые действия во время тренировок.

*Практика:*

Входной контроль физической подготовки.

### Общая физическая подготовка:

#### *Теория*

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Работа сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Всесторонняя физическая подготовка, как фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, развития физических качеств юных спортсменов (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Средства общей физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в баскетболе. Контрольные упражнения и нормативы общей физической подготовки для юных баскетболистов.

#### *Практика.*

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад. Упражнения с набивным мячом (2 - 3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине. Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Переворот в сторону. Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 x 60 м., до 3 x 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

### Специальная физическая подготовка:

#### *Теория*

Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам различного возраста, занимающимся баскетболом. Контрольные упражнения и нормативы специальной физической подготовки для юных баскетболистов.

#### *Практика*

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Спортивные игры. Ручной мяч. Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 - 15 м. из различных стартовых положений - сидя, бег на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с ведением мяча с последующим броском. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя броски по кольцу. Эстафеты с элементами акробатики.

### Техническая подготовка:

#### *Теория*

Понятие о технике баскетбола. Характеристика основных приемов игры. Соединение технической и физической подготовки. Классификация техники баскетбола.

#### *Практика*

Изучение техники каждого приёма (бег, прыжки, повороты). Приобретение навыков сочетания приёмов перемещений между собой. Повышение качества выполнения каждого приёма. Повышение способности свободного перехода от одного способа к другому в целях своевременного и эффективного маневрирования. Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. Техника передачи одной рукой от плеча. Передача двумя руками над головой. Техника передач двумя руками в движении. Техника броска после ведения мяча. Техника поворотам в движении. Техника ловли мяча, отскочившего от щита. Техника броска в

движении после ловли мяча. Техника броскам в прыжке с места. Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча. Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча. Техника ведения и передач в движении.

Тактическая подготовка:

Теория

Понятие о тактике баскетбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация тактики баскетбола.

Практика

Упражнения для развития умения «видеть площадку». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 - 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 - 6 игроков образуют круг и передают друг другу два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения. Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах. Комбинация между тремя партнерами. Комбинация «Смена мест». Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Командные действия в нападении. Быстрый прорыв. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями в нападении.

Тактика защиты: Индивидуальные действия в защите. Противодействие маневрированию: осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, введению и броску мяча. Маневрирование, передачи, ведение и обводка. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями в защите.

Тестирование

упражнение	Возраст	«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовка							
Челночный бег 30 м. (5 x 6 м)	11	12.2	12.4	11.9	12.2	11.5	11.9
Бег 30 м/с	11	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
	12	5.8	6.3	5.4	6.0	5.0	5.5
	13	5.7	6.2	5.4	5.9	4.9	5.4
	14	5.6	6.1	5.2	5.8	4.7	5.3
	15	5.5	6.0	5.0	5.7	4.6	5.2
	16	5.4	5.9	4.9	5.6	4.5	5.1
	17	5.0	5.7	4.6	5.4	4.4	5.0
Челночный бег 30 м (3 x 10 м)	12	10.2	10.6	9.8	10.2	9.3	9.6
	13	10.0	10.4	9.6	10.0	9.1	9.4
	14	9.8	10.2	9.4	9.8	8.9	9.2
	15	9.4	9.8	9.0	9.6	8.5	8.5
	16	9.0	9.4	8.6	9.5	8.1	8.8
	17	8.7	9.1	8.3	9.3	7.8	8.7
Прыжок в длину с места, см.	11	170	160	175	168	180	173
	12	175	170	185	175	190	180
	13	185	175	195	180	200	185
	14	200	180	210	185	215	190
	15	210	185	220	190	225	195
	16	215	195	225	200	230	205
	17	220	200	230	205	235	210

Участие в соревнованиях:

Теория

Соревновательная деятельность. Правила соревнований. Права и обязанности судей.

#### *Практика*

Контрольные игры и соревнования: Баскетбол 1x1, 3x3, 5x5. Товарищеские встречи команд других школ, судейская практика. Участие в соревнованиях.

#### *Итоговое занятие:*

Контрольные испытания: ведение мяча на скорость, броски мяча со средней и дальней дистанции с отклонением, передачи мяча в парах, передачи мяча в движении, обводка стоек, броски мяча в баскетбольное кольцо на точность попадания, штрафные броски, обводка соперника.

### **Рабочая дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа на 2024-25 учебный год**

#### **Календарный учебный график**

Набор детей на обучение по программе - с 1-17.09.2024;

начало учебного года – 15.09.2024 г.;

продолжительность учебного года – 36 недель;

окончание учебного года – 31.05.2025 года

Учебный год делится на два полугодия:

1-ое полугодие – с 15.09.2024 по 31.12.2024

2-ое полугодие – с 09.01.2025 по 31.05.2025

Зимние каникулы – с 01.01.2024 по 08.01.2025

#### **Материально-техническое обеспечение реализации программы**

Для реализации данной программы используются спортивные залы (в холодное время года) и уличные спортивные площадки (в теплое время года).

Требования к спортивным залам:

не менее 200 кв. м., иные требования к площади зала – не предъявляются; высота потолка – не ниже 5 метров; защита оконных стекол от попадания мяча; деревянное окрашенное половое покрытие или синтетическое полужесткое половое покрытие для спортивных залов.

Стационарное и съемное оборудование спортивных залов:

баскетбольные кольца – 2шт.

Требования к уличным спортивным площадкам:

поле для игры в баскетбол с ровным покрытием;

Иные помещения и оборудование:

помещения для переодевания учащихся в спортивную форму – для девочек и мальчиков отдельные; туалетные комнаты; комнаты для умывания (1 умывальник на 2 учащихся).

Спортивное оборудование:

мячи баскетбольные;

манишки;

фишки тренировочные;

аптечка;

заморозка;

насос ручной для мячей;

свисток;

секундомер.

#### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Методы обучения и воспитания по программе:

Методы обучения:

словесный;

наглядный - практический;

репродуктивный;

игровой.

Методы воспитания:

убеждение;  
поощрение;  
упражнение;  
стимулирование;  
мотивация.

**Формы организации образовательного процесса** – групповая и коллективная, в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса по баскетболу. Это связано с особенностями преподаваемой дисциплины, возрастными особенностями учащихся, и экономией финансовых средств на реализацию программы.

Формы организации учебных занятий:

Классификация занятий (по С.А. Козловой)

Дидактические задачи:

Занятия усвоения новых знаний, умений;

Занятия закрепления ранее приобретенных знаний и умений;

Занятия творческого применения знаний и умений;

Комплексные занятия, где одновременно решается несколько задач.

Организационные формы занятий: беседа, комплексное занятие, тренировка, соревнование; игра.

В ходе проведения занятий педагог имеет возможность осуществлять обучение при использовании разнообразных форм организации образовательного процесса: беседа, комплексное занятие, тренировка, соревнование, игра, открытое занятие

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### Литература для педагога

1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 2004.

2. Краузе, Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения. – М. АСТ: Астрель, 2006

3. Осипов Р.Л., Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие – КГПИ им В.И. Ленина, Киров 2010.

4. Жаровцев В.В., Бандаков М.П. Обучение баскетбольным упражнениям. Методические рекомендации. КГПИ им В.И. Ленина. Киров 2005.

5. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: «Академия», 2010.

6. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2009.

7. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.- М., 2008.

8. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под редакцией М.Я.

Набатниковой. - М, 2002.

9. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997

11. Система подготовки спортивного резерва. - М., 2009.

### Литература для учащихся и родителей:

1. Краузе, Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения. М. АСТ: Астрель, 2006 г.

2. «Баскетбол» Оксана Усольцева.

3. «Как играть в баскетбол» Гомельский В.А.

4. «Баскетбол. Шаги к успеху» Виссел Хол.