

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей №124»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «22» августа 2024г.,  
протокол № 1

Утверждена:  
Директор МБОУ «Лицей №124»  
\_\_\_\_\_ Н.М. Погребников  
«22» августа 2024 г. №01-11/122-осн.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Обучение баскетболу»»

Возраст учащихся: 14 - 18 лет  
Срок реализации: 9 месяцев

Автор - составитель:  
Верещагина Марина Юрьевна  
учитель физической культуры

г. Барнаул, 2024

## Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
  - 1.1. Пояснительная записка
  - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
  - 1.3. Содержание программы
  
2. Комплекс организационно педагогических условий
  - 2.1. Календарный учебный график
  - 2.2. Условия реализации программы
  - 2.3. Формы аттестации
  - 2.4. Оценочные материалы
  - 2.5. Методические материалы
  - 2.6. Список литературы

# 1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (общий)

## 1.1. Пояснительная записка

### Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Устав МБОУ «Лицей №124»
- Положение о Порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам МБОУ «Лицей №124».

### Актуальность:

Программа составлена в соответствии с типовым положением о спортивных школах (ДЮСШ) и на основании опыта работы общеобразовательных школ и данных научных исследований. Многие учащиеся не могут заниматься понравившимся видом спорта в спортивной школе ( по разным причинам), но дополнительные программы общеобразовательной школы могут удовлетворить потребность детей в регулярных занятиях в спортивной секции на базе своего учебного заведения.

Данная программа призвана соответствовать следующим приоритетным идеям дополнительного образования:

*-Свободный выбор ребёнком вида и сферы деятельности;*

*-Ориентация на личностные интересы, потребности и способности ребёнка.*

Ребёнку даётся возможность самому определить свой образовательный путь, и в случае, если он быстрее и лучше справляется с заданиями, возможность дальнейшего своего совершенствования. Кто же медленнее продвигается в своих достижениях, не должен восприниматься как отстающий. Достижения и того, и другого должны расцениваться по шкале их собственных возможностей, а не в сравнении с другими.

*- Единство обучения, воспитания и развития;*

*- Практико- деятельностная основа образовательного процесса.*

Учащийся должен иметь возможность лично принимать участие в конкретной деятельности, направленной на получение им новых знаний и умений, решая при этом жизненно важные для него проблемы, которые могут быть связаны с общением с друзьями, людьми старшего возраста, организацией досуга, поиском повышения своего статуса в группе.

**Обучение включает в себя следующие основные предметы:**  
Физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности.

**Вид программы:**

Модифицированная программа – это программа, в основу которой, положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

**Направленность программы:** физкультурно- спортивная.

**Адресат программы:** Программа рассчитана на учащихся 7-11 класса. Основным критерием набора в секцию является допуск врача и согласие родителей. Учащиеся сами определяют каким видом спорта им интересней заниматься (баскетбол, волейбол).

**Срок и объем освоения программы:**

9 месяцев, 34 педагогических часов, из них:

**Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательной деятельности:** группы разновозрастные

**Режим занятий:**

Объединение	День недели	Время
Обучение баскетболу	Среда, пятница	15.20-16.30

## 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

**Цель:** организация спортивной подготовки детей по баскетболу в соответствии с главной функцией дополнительного образования: массового общефизического оздоровления детей школьного возраста с различными физическими способностями с предоставлением им равных возможностей.

**Задачи:** Система организации физической подготовки направлена на физическое воспитание ребенка средствами физической культуры, гигиены, закаливания.

*Основными задачами программы являются следующие:*

1. Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, устойчивости против неблагоприятных сил природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.

2. Формирование школы движений, практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, сообщение теоретических знаний из области физической культуры и здорового образа жизни.
3. Формирование интереса, потребности к систематическим занятиям баскетболом.
4. Формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Овладение учащимися методиками для самостоятельных занятий.
5. Для каждого учащегося достижение возможного уровня развития физических и игровых качеств.
6. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры баскетбол.
7. Создание в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха.

Учащиеся должны освоить:

1. Знать теорию (история развития баскетбола, правила соревнований.)
2. Уметь выполнять упражнения общей и специальной подготовки.
3. Уметь играть в баскетбол по правилам соревнований; организовать, судить игру, принимать участие в соревнованиях.

### **1.3. Содержание программы «Обучение баскетболу»**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Материально-техническое обеспечение занятий.**

Для проведения занятий в школе имеется спортивный зал: размеры 24\*12м.

Имеются следующее оборудование и инвентарь: баскетбольные мячи, прикладной инвентарь ( набивные мячи, фишки, скакалки и т.д.)

#### **1.4 Учебно-тематический план**

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	4
2	Специальная подготовка техническая	82
3	Специальная подготовка тактическая	40
4	ОФП	На каждом занятии
5	Соревнования (тестирование)	10(2)
	Итого	136

#### **Тематика занятий:**

**Теория (4 часа).** История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила игры в стритбол.

**Техническая подготовка (82 часа).**

*Овладение техникой передвижения и стоек.* Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой ведения мяча;* высокое и низкое ведения мяча, обманные движения

*Овладение техникой приема и передач мяча ;*передача мяча от груди двумя руками, с отскоком об пол, передача в движении одной и двумя руками, скрытые передачи. *Овладение техникой броска :* Штрафной

бросок, бросок по кольцу после ведения, бросок со средней и дальней дистанции, бросок по кольцу в прыжке

#### **Тактическая подготовка (40 часов)**

*Индивидуальные действия:* Вырывание, выбивание, перехваты, накрывание броска. *Групповые действия.* Взаимодействие игроков в нападении в большинстве и в меньшинстве, заслоны. *Командные действия.* В нападении

*Тактика защиты.* Зонная защита, личная опека игрока в защите.

#### **Общезначительная подготовка (на каждом занятии)**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

#### **Соревнования (10 часов)**

Принять участие в соревнованиях между классами, с родителями или учителями, с школами района и города. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

#### **Общезначительная подготовка. (декабрь)**

Бег 30 м бх5м . на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

#### **Техническая подготовка. (май)**

*Испытание на точность броска.* Устанавливаются ограничители расстояния. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

*Испытание на точность штрафного броска.*

*Испытания на точность передач*

*Испытания на точность дальнего броска*

*Испытания в защитных действиях.*

**Календарно-тематическое планирование секции «Обучение баскетболу»  
на 2024-2025 учебный год**

№	Название темы (раздела)	Кол-во часов	Дата
1	Инструктаж, знакомство с баскетболом. Основы правил.	1	
2	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног.	1	
3	Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной.	1	
4	Игры с мячом; игры с бегом, прыжками	1	
5	Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц.	1	
6	Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.	1	
7	Повороты вперед, назад. Ловля мяча двумя руками на месте.	1	
8	Подвижные игры с мячом и без него	1	
9	Упражнения для развития быстроты, гибкости	1	
10	Подвижные игры с мячом и без него	1	
11	Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Выход для отвлечения мяча.	1	
12	Подвижные игры с мячом		
13	Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Атака корзины	1	
14	Основные правила игры баскетбол. Учебная игра	1	
15	Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Атака корзины Упражнения для развития быстроты, гибкости.	1	
16	Основные правила игры баскетбол. Учебная игра	1	
17	Передача мяча двумя руками с низу (с отскоком). Атака корзины	1	
18	Двусторонняя игра в баскетбол	1	
19	Упражнения для развития общей выносливости.	1	
20	Двусторонняя игра в баскетбол	1	
21	Ведение мяча с высоким отскоком. Броски в корзину двумя руками с верху.	1	
22	Двусторонняя игра в баскетбол	1	
23	Ведение мяча с низким отскоком. Броски в корзину двумя руками от груди.	1	



24	Двусторонняя игра в баскетбол	1	
25	Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц.	1	
26	Подвижные игры с мячом и без него	1	
27	Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц.	1	
28	Подвижные игры с мячом и без него	1	
29	Броски в корзину двумя руками под углом к щиту » «Передай мяч и выходи».	1	
30	Двусторонняя игра в баскетбол	1	
31	Броски в корзину одной рукой с места. Атака кольца. «Передай мяч и выходи».	1	
32	Двусторонняя игра в баскетбол	1	
33	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. «Передай мяч и выходи».	1	
34	Двусторонняя игра в баскетбол	1	
35	Упражнения для развития скоростно- силовых качеств	1	
36	Двусторонняя игра в баскетбол.	1	
37	Противодействие получению мяча. «Передай мяч и выходи	1	
38	Основные правила игры баскетбол. Учебная игра	1	
39	Упражнение для развития качеств, необходимых для выполнения броска	1	
40	Основные правила игры баскетбол. Учебная игра.	1	
41	Взаимодействие двух, трех игроков в нападении.	1	
42	Учебная игра	1	
43	Упражнение для развития игровой ловкости	1	
44	Выход для получения мяча. Противодействие получению мяча	1	
45	Взаимодействие двух игроков в нападении	1	
46	Учебная игра	1	
47	Упражнение для развития быстроты движения и прыгучести.	1	
48	Основные правила игры баскетбол. Учебная игра.	1	
49	Командное взаимодействие на игровой площадке в защите и нападении.	1	
50	Основные правила игры баскетбол. Учебная игра.	1	

51	Командное взаимодействие на игровой площадке в защите и нападении.	1	
52	Основные правила игры баскетбол. Учебная игра.	1	
53	Знакомство с позициями на площадке. Учебная игра.	1	
54	Командное взаимодействие на игровой площадке в защите и нападении.	1	
55	Основные правила игры баскетбол.	1	
56	Участие в товарищеской игре.	1	
57	Участие в товарищеской игре.	1	
58	Броски в корзину одной рукой от плеча.	1	
59	Упражнение с преодолением собственного веса. Развитие скоростно- силовых качеств.	1	
60	Учебная игра	1	
61	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом.	1	
62	Подвижные игры с мячом и без	1	
63	Броски в корзину одной рукой прямо под углом к щиту.	1	
64	Подвижные игры с мячом и без.	1	
65	Варианты ведения мяча. Атака корзины.	1	
66	Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	1	
67	Варианты ведения мяча. Атака корзины. Развитие скоростно- силовых качеств.	1	
68	Правила игры в баскетбол. Учебная игра	1	
69	Взаимодействие двух, трех игроков в нападении.	1	
70	Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	1	
71	Взаимодействие двух, трех игроков в нападении. Развитие специальной выносливости.	1	
72	Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	1	
73	Выход для получения мяча. Противодействие получению мяча.	1	
74	Учебная игра	1	
75	Командное взаимодействие на игровой площадке в защите и нападении.	1	
76	Учебная игра	1	
77	Командное взаимодействие на игровой площадке в защите и нападении.	1	
78	Учебная игра.	1	
79	Повороты вперед, назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении.	1	
80	Участие в товарищеской игре.	1	
81	Противодействие получению мяча. Упражнения для развития быстроты.	1	

82	Правила игры баскетбол. Учебная игра.	1	
83	Передача мяча двумя руками с верху. Выход для получения мяча. Противодействие получению мяча. Упражнения для развития гибкости.	1	
84	Правила игры баскетбол. Учебная игра.	1	
85	Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Выход для получения мяча. Противодействие получению мяча. Упражнения для развития ловкости.	1	
86	Правила игры баскетбол. Учебная игра.	1	
87	Передача мяча (с отскоком). Выход для получения мяча. Атака корзины. Противодействие получению мяча.	1	
88	Правила игры баскетбол. Учебная игра.	1	
89	Подвижные игры с мячом. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц.	1	
90	Правила игры баскетбол. Учебная игра.	1	
91	Ведение мяча с низким отскоком. Броски в корзину. Противодействие получению мяча.	1	
92	Правила игры баскетбол. Учебная игра.	1	
93	Взаимодействие трех игроков в нападении. Упражнения для развития специальной выносливости.	1	
94	Правила игры баскетбол. Учебная игра.	1	
95	Взаимодействие двух, трех игроков в нападении. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	1	
96	Правила игры баскетбол. Учебная игра.	1	
97	Подвижные игры с мячом. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц.	1	
98	Правила игры баскетбол. Учебная игра.	1	
99	Командное взаимодействие на игровой площадке в защите и нападении. Упражнение для развития быстроты движения и прыгучести.	1	
100	Правила игры баскетбол. Учебная игра.	1	
101	Командное взаимодействие на игровой площадке в защите и нападении. Упражнение для развития быстроты движения и прыгучести.	1	
102	Правила игры баскетбол. Учебная игра.	1	
103	Командное взаимодействие на игровой площадке в защите и нападении.	1	
104	Правила игры баскетбол. Учебная игра	1	
105	Подвижные игры с мячом. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц.	1	

106	Правила игры баскетбол. Учебная игра.	1	
107	Ведение мяча с низким отскоком. Броски в корзину. Противодействие получению мяча.	1	
108	Правила игры баскетбол. Учебная игра.	1	
109	Взаимодействие трех игроков в нападении. Упражнения для развития специальной выносливости.	1	
110	Правила игры баскетбол. Учебная игра.	1	
111	Взаимодействие двух, трех игроков в нападении. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	1	
112	Правила игры баскетбол. Учебная игра.	1	
113	Подвижные игры с мячом. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц.	1	
114	Противодействие получению мяча. Упражнения для развития быстроты.	1	
115	Правила игры баскетбол. Учебная игра.	1	
116	Передача мяча двумя руками с верху. Выход для получения мяча. Противодействие получению мяча. Упражнения для развития гибкости.	1	
117	Правила игры баскетбол. Учебная игра.	1	
118	Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Выход для получения мяча. Противодействие получению мяча. Упражнения для развития ловкости.	1	
119	Правила игры баскетбол. Учебная игра.	1	
120	Передача мяча (с отскоком). Выход для получения мяча. Атака корзины. Противодействие получению мяча.	1	
121	Правила игры баскетбол. Учебная игра.	1	
122	Передача мяча (с отскоком). Выход для получения мяча. Атака корзины. Противодействие получению мяча.	1	
123	Правила игры баскетбол. Учебная игра.	1	
124	Двусторонняя учебная игра	1	
125	Командное взаимодействие на игровой площадке в защите и нападении.	1	
126	Правила игры баскетбол. Учебная игра	1	
127	Соревнования.	8	
134			
135	Контрольные испытания.	2	
136			

## 2.Комплекс организационно - педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель	34
Даты начала и окончания учебного года	с 01.09.2024 по 25.05.2025 г.
Сроки промежуточной аттестации	Декабрь 2024
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	Май 2024

### 2.2. Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение и оборудование	Спортивный зал- 1шт. Баскетбольные кольца-4 шт гимнастические скамейки-4шт. мячи набивные (1кг)- 3шт.,(2 кг) -3 шт; мячи баскетбольные -25шт.
Информационное обеспечение	-аудио - видео - фото - интернет источники
Кадровое обеспечение	Учитель физической культуры.

### 2.3. Формы аттестации

**Формами аттестации являются:** соревнования различного уровня, практическая занятость.

### 2.4. Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Участие в соревнованиях	
Тестирование общей физической подготовленности	Возрастные нормы

### 2.5. Методические материалы

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 4 часа 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. 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.

**Педагогические технологии:**

Здоровьесберегающая технология  
Технология индивидуального обучения  
Технология группового обучения  
Технология коллективного взаимодействия  
Технология исследовательской деятельности

## 2.6 Список литературы

Примерная программа по баскетболу для детско-юношеских школ. - М. 2014г;

Л.Б.Кофман, Г.И.Погадаев, «Настольная книга учителя физической культуры», издательство «Физкультура и спорт», 2008 год;

А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре», издательство «Просвещение», 2009 г.;

С.М.Зверев, «Типовые программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ», М., «Просвещение», 1996 год.

**Периодические издания:** журналы «Физическая культура в школе», «Народное образование».

А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре», издательство «Просвещение», 2000 г.;

Примерная программа по баскетболу для детско-юношеских школ. - М. 2004г;