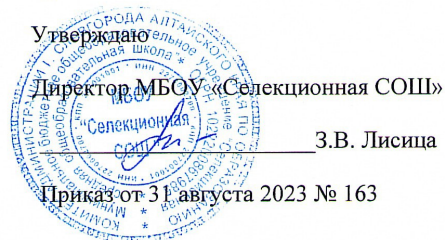


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Селекционная средняя общеобразовательная школа»

Принято на заседании  
Педагогического совета  
от «29» августа 2023  
Протокол № 1



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»

Возраст обучающихся 10-17 лет

Срок реализации 1 год

Автор составитель: Перекрестов Сергей Григорьевич,  
педагог дополнительного образования

с. Селекционное

2023 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи, ожидаемые результаты	4
1.3.	Содержание программы	5
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	6
2.1.	Календарный учебный график	6
2.2.	Условия реализации программы	21
2.3.	Формы аттестации	21
2.4.	Оценочные материалы	21
2.5.	Методические материалы	21
2.6.	Список литературы	23

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

## 1.1. Пояснительная записка

### Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г. (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 N 196»;
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (Зарегистрирован 03.07.2020 № 58824);

### Актуальность:

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы, в том числе в дополнительном образовании. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками, спортивные игры занимает видное место. Занятия спортивными играми развивают двигательную активность, улучшают сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляют иммунную систему организма.

### Отличительные особенности программы

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе спортивных игр. Технические приемы, тактические действия и собственно игра таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

### Обучение включает в себя следующие основные предметы:

- Физическая подготовка

- Спортивные игры

**Вид ДООП:**

Модифицированная программа - данная общеобразовательная программа разработана на основе УМК М.Я.Виленского, В.И. Ляха «Физическая культура» 1-9 класс, М.:Посвещение, 2016 г. и предназначена для организации занятий дополнительном образовании детей.

**Направленность ДООП:**

Физкультурно-спортивная.

**Адресат ДООП:**

Программа рассчитана для обучающихся 7-9 классов с различным уровнем физической подготовки, относящихся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющих медицинский допуск врача. Занятия проводятся в форме урока во второй половине дня.

Принимаются все желающие дети без конкурсного отбора. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, академический час равен 45 минут.

**Срок и объем освоения ДООП:**

1 год, 68 педагогических часов, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год, 68 педагогических часов;

**Форма обучения:**

Очная.

**Особенности организации образовательной деятельности:**

Одновозрастная группа.

**Режим занятий:**

Таблица 1.1.1

<b>Режим занятий</b>	
<b>Предмет</b>	<b>Стартовый уровень</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физическая подготовка</li> <li>• Баскетбол</li> </ul>	10 часов в неделю; 68 часов в год.

**1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты**

**Цель:** развитие личности на основе единства интеллектуального, физического и духовного развития

**Задачи:**

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей возникновения спортивных игр, освоение техники и тактики игры, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

**Ожидаемые результаты:**

В области познавательной культуры:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• овладеет знаниями об индивидуальных особенностях физического развития</li> </ul>	

<p>и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• овладеет знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.</li> </ul> <p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;</li> <li>• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.</li> </ul>	
--	--

### 1.3. Содержание программы

#### «Спортивные игры» Стартовый уровень (1 год обучения) Учебный план

Таблица 1.3.1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Баскетбол	68	8	16	Игра
Итого:		68	16	56	

#### Содержание разделов программы

##### Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена
3. Физическая подготовка баскетболиста
4. Техническая подготовка баскетболиста
5. Тактическая подготовка баскетболиста
6. Психологическая подготовка баскетболиста
7. Соревновательная деятельность баскетболиста
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу
9. Правила судейства соревнований по баскетболу
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом

##### Физическая подготовка

1. *Общая физическая подготовка*
  - 1.1. *Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими*

палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка скамейка, канат).

- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

## **2. *Специальная физическая подготовка***

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

## **Техническая подготовка**

### **1. *Упражнения без мяча***

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение переставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым - левым боком
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

### **2. *Ловля и передача мяча.***

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

### **3. Ведение мяча.**

- 3.1. На месте
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

### **4. Броски мяча.**

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

### ***Тактическая подготовка***

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

**Календарно-тематический план для обучающихся 5-9 класса  
68 часов.**

№ п/п	Тема занятий
1	Правила техники безопасности. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.
2	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
3	Остановка двумя шагами и прыжком.
4	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации их освоенных элементов техники передвижений.
5	Перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение.
6	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без со
7	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника.
8	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.
9	Ведение мяча с изменением направления и скорости.
10	Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.
11	Ведение с пассивным сопротивлением защитника.
12	Дальнейшее обучение техники движений.
13	Броски одной рукой и двумя руками с места.
14	Броски одной рукой и двумя руками в движении (после ведения, после ловли).
15	Броски одной рукой и двумя руками с места. Максимальное расстояние до корзины – 36,0м.
16	Вырывание и выбивание мяча.
17	Перехват мяча.
18	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
19	Дальнейшее обучение техники движений.
20	Комбинация из освоенных элементов техники движений и владения мячом.
21	Тактика свободного падения.
22	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.
23	Нападение быстрым прорывом.
24	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
25	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.
26	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
27	Броски одной и двумя руками в прыжке.
28	Ведение, два шага и бросок.
29	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.
30	Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом.
31	Взаимодействие двух (трех ) игроков в нападении и защите (тройки и малая, через «заслон», восемь
32	Совершенствование психомоторных способностей.
33	Игра по упрощенным правилам.
34	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча
<b>ИТОГО: 68 часов</b>	



Тематическое планирование кружка «Спортивные игры» (футбол)  
на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Темы и разделы	Кол-во часов	По плану	По факту
1	Правила техники безопасности. История футбола.	2		
2	Основные правила игры в футбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами.	2		
3	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	2		
4	Ведение мяча по прямой без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	2		
5	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость).	2		
6	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	2		
7	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной и средней частью подъема.	2		
8	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема.	2		
9	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба, (по летящему мячу).	2		
10	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	2		
11	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	2		
12	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы.	2		
13	Ведение мяча по прямой с пассивным сопротивлением защитника.	2		
14	Ведение мяча по прямой с активным сопротивлением защитника.	2		

15	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	2		
16	Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.	2		
17	Перехват мяча.	2		
18	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	2		
19	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.	2		
20	Тактика свободного нападения.	2		
21	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	2		
22	Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	2		
23	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	2		
24	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба, (по летящему мячу).	2		
25	Закрепление техники ударом по мячу и остановок мяча.	2		
26	Совершенствование техники ведения мяча.	2		
27	Совершенствование техники ударов по воротам.	2		
28	Совершенствование техники владения мячом.	2		
29	Совершенствование техники перемещений, владения мячом.	2		
30	Совершенствование тактики игры.	2		
31	Дальнейшее развитие психомоторных способностей.	2		
32	Обманное движение с мячом на определенном расстоянии от соперника.	2		
33	Жонглирование мячом с подбрасыванием его внутренней стороной стопы.	2		
34	Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8-10м.	2		
35	Передача мяча в треугольнике со сменой мест. Передача мяча в беге без смены мест.	2		

## 2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1

Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	Спортивный зал, мячи, сетка волейбольная, стойка с кольцом баскетбольная, разметка для игры в баскетбол, волейбол
Информационное обеспечение	Презентация, обучающие видеоролики
Кадровое обеспечение	педагог дополнительного образования, с опытом работы не менее 1 года, с образованием не ниже средне-профессионального

### 2.3. Формы аттестации

**Формами аттестации являются:**

- отчетный матч

### 2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1

Оценочные материалы

Заполнение листа итоговых результатов производится на основании проведенного наблюдения педагогом дополнительного образования, реализующего данную программу.

Лист итоговых результатов.

№ п/п	ФИО обучающихся	баскетбол	футбол	Итого
	достижения			

### 2.5. Методические материалы

**Методы обучения:**

Словесный - занимает ведущее место в системе обучения. Позволяют в кратчайший срок передать большую по объему информацию, поставить перед обучаемыми проблемы и указать пути их решения. Слово активизирует воображение, память, чувства детей. Словесный метод подразделяется на: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия, лекция, работа с книгой.

Наглядный - такой метод, при котором усвоение учебного материала находится в существенной зависимости от применяемых в процессе обучения наглядного пособия и

технических средств. Наглядные методы используются во взаимосвязи со словесными и практическими методами обучения.

Наглядные методы обучения условно можно подразделить на две большие группы: метод иллюстраций и метод демонстраций.

Игровой - это метод, который в игровой форме воссоздает ситуации, направленные на усвоение норм и правил поведения в обществе, способствуют формированию социального опыта, совершенствуют навыки самоуправления поведением.

### **Формы организации образовательной деятельности:**

Структурность и системность организации формы проявляется в особой ее организации, алгоритме действий, этапах деятельности в зависимости от четко поставленной цели и задач, условий, состава участников. Совокупность приемов и средств направлена на отбор образовательных методов, приемов и средств взаимодействия педагога с обучающимися.

- Групповая
- Индивидуальная работа
- Практическое занятие
- Игра

### **Педагогические технологии:**

- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Здоровьесберегающая технология

Данные технологии, используемые в дополнительном образовании детей, направлены на то, чтобы:

- разбудить активность детей;
- вооружить их оптимальными способами осуществления деятельности;
- подвести эту деятельность к процессу творчества;
- опираться на самостоятельность, активность и общение детей.

### **Тип учебного занятия:**

Комбинированное занятие - занятия, которые характеризуется сочетанием различных целей и видов учебной работы при его проведении. Традиционная структура комбинированного занятия:

- организационная часть,
- ознакомление с темой занятия, постановка его целей и задач;
- проверка знаний учащихся по пройденному материалу и выполнение домашнего задания,
- изложение нового материала,
- закрепление новых знаний, применение их на практике.

Указанные типы занятий отличаются по поставленной цели, но имеют общую дидактическую структуру, которая характеризуется следующими компонентами:

- актуализация имеющихся знаний и способов действий;
- формирование новых знаний и способов действий;
- применение, т.е. формирование умений.

### **Дидактические материалы:**

- Наглядно-иллюстративный материал

## **2.6.Список литературы**

**для педагога**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).