

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 417  
Петродворцового района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Решением педагогического Совета  
Протокол № 7  
От «29» августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ № 90  
от «29» августа 2019г.  
директор ГБОУ школы № 417  
М.Б. Трофимова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«Баскетбол»**

Возраст учащихся: 11-15 лет

Срок реализации: 2 года

РАЗРАБОТЧИК:  
Дикушин Максим Александрович,  
педагог дополнительного образования

## **Пояснительная записка**

Занятия баскетболом дают возможность для совершенствования таких функций человека, как мышление, память, внимание, обучают умению коллективного взаимодействия. Баскетбол способствует воспитанию положительных качеств личности. Работая в команде, ребята учатся внимательному отношению друг к другу, приобретают необходимые навыки слаженного взаимодействия. Быстрота реакции и многообразие движений дает ребенку свободу для ответных реакций на разнообразные ситуации, позволяет выражать эмоции, снимать напряжение. Развитие двигательной активности учащихся помогает естественному стимулированию жизнедеятельности детского организма и эффективной борьбы с гиподинамией. Занятия баскетболом помогают детям научиться согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения общекультурный.

### **Актуальность программы**

Образовательная деятельность по программе «Баскетбол» строится таким образом, чтобы не нарушать целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи воспитания и конкретные перспективы спортивного роста учащегося.

Занятия по образовательной программе «Баскетбол» способствуют:

- получению учащимися базовых знаний, умений и навыков в баскетболе;
- физическому воспитанию, подъему общего тонуса и совершенствованию спортивной формы ребенка;
- воспитанию у детей полезных умений и навыков самосовершенствования и самопомощи;
- снятию у воспитанников психологической нагрузки, развитию адаптивных способностей;
- организации активного отдыха учащихся, созданию комфортного круга общения.

### **Отличительные особенности программы.**

Занятия по данной программе отличаются от уроков физкультуры по общеобразовательной программе и от занятий в спортивной школе, имеют свои особенности. На занятиях в объединении «Баскетбол» основной акцент делается на развитие навыков самостоятельных занятий спортом, формирование потребности в движении, устойчивого интереса к занятиям баскетболом, привычки укреплять свое здоровье, выбора здорового образа жизни. Большое внимание уделяется адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, созданию комфортного психологического климата в коллективе.

Образовательный процесс построен на принципах непрерывности, преемственности, доступности, увлекательности и результативности. Осуществляется взаимосвязь общефизического, спортивного, нравственного коммуникативного и адаптивного направлений образовательной деятельности; единство обучения, воспитания и развития детей на основе индивидуализации и персонификации образовательного процесса, что обеспечивает возможность достаточно быстрого продвижения воспитанников объединения

от основ физического воспитания и азов баскетбола до успешных выступлений на соревнованиях, хорошей физической и психической формы.

В образовательном процессе предполагается подача учебного материала по «спирали» с возвращением к уже пройденным ранее темам на более высоком уровне — с усложнением, как теоретических сведений, так и практических заданий и упражнений.

### **Адресат программы**

Программа предназначена для учащихся общеобразовательной школы в возрасте 11-15 лет, желающих заниматься таким видом спорта как Баскетбол и допущенных к занятиям по состоянию здоровья. Возможен дополнительный набор учащихся на 2-й год обучения по результатам собеседования.

**Цель программы:** развитие ребенка, как личности, способной к самовыражению через овладение основами игры в баскетбол, приобщение к здоровому образу жизни.

### **Задачи:**

#### ***Обучающие:***

- Дать детям систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре и спорте.
- Выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.
- Дать базовые знания, умения и навыки игры в баскетбол.
- Научить ориентироваться в пространстве.
- Научить понимать и пользоваться спортивной терминологией.
- Научить совместному разбору игр, выработать умения судейства в игре баскетбол.

#### ***Развивающие:***

- Развивать координацию, память, внимание.
- Создать условия для формирования правильной осанки.
- Выработать у воспитанников умения самостоятельных занятий баскетболом и организации собственной тренировки.
- Научить осознанному владению собственным телом.
- Развивать физические возможности тела, быстроту реакции.
- Развивать у детей устойчивый интерес к занятиям баскетболом,
- Повысить уровень физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей ребёнка

#### ***Воспитательные:***

- Воспитывать у детей трудолюбие, самостоятельность.
- Воспитывать морально-этические качества личности, чувство товарищества, доброжелательность по отношению к окружающим, коммуникабельность.
- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.
- Воспитывать волевые качества личности, стремление к достижению поставленной цели.

### **Условия реализации программы.**

Программа рассчитана на двухлетнее обучение детей от 11 до 15 лет. Количество детей в группе 1-го года обучения составляет 15 человек, 2-го года обучения – 12 человек.

Прием в коллектив детей с различным уровнем начальной физической подготовленности производится на добровольной основе, без конкурсного отбора при отсутствии у детей медицинских противопоказаний к занятиям баскетболом. В процессе обучения может быть осуществлен добор учащихся на основании возраста по собеседованию.

Основной формой обучения баскетболу является учебно-тренировочное занятие.

Данная программа рассчитана на два года обучения, всего 216 часов. Первый год обучения – 108 часов (3 раза в неделю по 1 часу), второй год обучения – 108 часов (3 раза в неделю по 1 часу),

### **Материальное обеспечение программы.**

- спортивный зал, оборудованный для игры в баскетбол, с комнатами для переодевания учащихся;
- шведские стенки;
- открытая спортивная площадка;
- баскетбольные мячи;
- набивные мячи;
- гимнастические палки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты или коврики;
- скакалки;
- секундомер;
- судейский свисток.

Учащимся необходимо иметь спортивную форму и спортивную обувь

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные:**

##### ***По окончании первого года обучения учащиеся:***

- будут знать содержание и основные правила игры в баскетбол;
- научатся различать названия физических упражнений и исходных положений тела;
- получают основы знаний о гигиенических процедурах, режиме питания, правилах безопасного поведения;
- овладеют следующими двигательными действиями: ведением мяча; ловлей мяча обеими руками стоя на месте и с выходом навстречу летящему мячу; передачей мяча обеими руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; броском мяча в корзину обеими руками от груди с места, стоя справа и слева от корзины;
- освоят простейшие приемы действий в нападении и в защите; научатся самостоятельно выполнять гигиенические процедуры и элементарные правила техники безопасности.

##### ***По окончании второго года обучения учащиеся:***

- узнают о роли и значении физической культуры и спорта для дальнейшей жизни;
- познакомятся с правилами 10, 30, 3 секунд, количеством командных фолов;
- узнают об основных обязанностях судей, проводящих игру;
- получают знание о групповых тактических действиях;
- будут знать правила личной гигиены подростков;
- освоят ловлю и передачу мяча одной рукой от плеча при параллельном и встречном движении игроков;

- двумя руками при параллельном движении;
- сумеют передавать мяч от груди двумя руками и одной рукой от плеча с отскоком от пола;
- освоят обманные действия (финты) на передачу с последующей передачей мяча двумя и одной рукой;
- научатся выполнять бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния;
- бросок мяча в корзину со среднего расстояния;
- научатся групповым тактическим действиям;
- разовьют координацию движений ног и рук;
- улучшат состояние здоровья средствами двигательной активности, расширят двигательный диапазон.

### **Личностные:**

Формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, упорство в достижении поставленных целей, ответственное отношение к делу, овладение элементарными навыками помощи и самопомощи, выносливость.

### **Метапредметные:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

### Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	1	1	Входной контроль
<b>2</b>	<b>Основы физической культуры</b>	<b>12</b>	6	6	оперативный контроль
2.1	Физическое воспитание и развитие	4	2	2	наблюдение
2.2	Психологическая культура учащегося	4	2	2	наблюдение
2.3	Владение приемами помощи и самопомощи при травме	4	2	2	наблюдение
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>20</b>	2	18	контрольные испытания
<b>4</b>	<b>Специальная подготовка</b>	<b>40</b>	10	30	оперативный контроль
4.1	Основы знаний по баскетболу	3	1	2	наблюдение
4.2	Техника прыжков, поворотов, передвижений, остановок и стоек	6	1	5	наблюдение
4.3	Техника бросков и ловля мяча. Техника передач	8	2	6	наблюдение
4.4	Техника ведения мяча	8	2	6	наблюдение
4.5	Тактика и техника действий в защите и в нападении	10	2	8	наблюдение
4.6	Тактика и техника в двусторонних играх	5	2	3	наблюдение
<b>5.</b>	<b>Игровая практика</b>	<b>32</b>	6	26	оперативный контроль
5.1	Игра в командах 4х4	12	2	10	наблюдение
5.2	Работа в парах (ведение мяча с финальным броском в корзину)	16	2	14	наблюдение
5.3	Соревнования правила соревнований	4	2	2	наблюдение
<b>6</b>	<b>Контрольные и итоговые занятия</b>	<b>2</b>	-	2	Промежуточная аттестация
	<b>итого</b>	<b>108</b>	<b>25</b>	<b>83</b>	

### Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	Вводное занятие	2		2	Входной контроль
<b>2</b>	<b>Основы физической культуры</b>	<b>12</b>	4	8	оперативный контроль
2.1	Физическое воспитание и развитие	4	1	3	наблюдение
2.2	Психологическая культура учащегося	3	1	2	наблюдение
2.3	Владение приемами помощи и самопомощи при травме	5	2	3	наблюдение
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>20</b>	2	18	контрольные испытания
<b>4</b>	<b>Специальная подготовка</b>	<b>40</b>	8	32	оперативный контроль
4.1	Основы знаний по баскетболу	3	1	2	наблюдение
4.2	Техника прыжков, поворотов, передвижений, остановок и стоек	7	1	6	наблюдение
4.3	Техника бросков и ловля мяча. Техника передач	7	1	6	наблюдение
4.4	Техника ведения мяча	7	1	6	наблюдение
4.5	Тактика и техника действий в защите и в нападении	8	2	6	наблюдение
4.6	Тактика и техника в двусторонних играх	8	2	6	наблюдение
<b>5.</b>	<b>Игровая практика</b>	<b>32</b>	6	26	оперативный контроль
5.1	Игра в командах 4х4	14	2	12	наблюдение
5.2	Работа в парах (ведение мяча с финальным броском в корзину)	14	2	12	наблюдение
5.3	Соревнования правила соревнований	4	2	2	наблюдение
<b>6</b>	<b>Контрольные и итоговые занятия</b>	<b>2</b>	-	2	Итоговый контроль
	<b>итого</b>	<b>108</b>	<b>20</b>	<b>88</b>	

### Календарный учебный график

год обучения	дата начала занятий	дата окончания занятий	всего учебных недель	кол-во учебных дней	кол-во учебных часов	режим занятий
1 год	01.09	25.05	36	108	108	3 раза в неделю по 1 часу
2 год	01.09	25.05	36	108	108	3 раза в неделю по 1 часу