

**Управление образования администрации Балтийского городского округа  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение гимназия № 7 г. Балтийск  
имени Константина Викторовича Покровского**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

Протокол №7

от 27.05.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ гимназия № 7

г. Балтийска

имени К.В. Покровского

\_\_\_\_\_  
Н.Л. Лысенко

27.05.2023 г.



уникальный программный ключ  
9c0a41ad1d3edee062

Подписан  
цифровой  
подписью: Лысенко  
Наталья  
Леонидовна  
Основание: Я  
подтверждаю этот  
документ своей  
удостоверяющей  
подписью  
Дата: 2023.06.06  
12:06:57+02'00'

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности**

**БАСКЕТБОЛ**

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:  
Грунина М.В.  
учитель физической культуры

г. Балтийск  
2023

## **Пояснительная записка**

### **Описание предмета**

Программа по баскетболу предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основным показателем секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

### **Раскрытие ведущих идей программы.**

Программа базируется на ведущих теоретических идеях: общепедагогические идеи:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей личности учащихся;
- постановка образовательного и воспитательного процесса на основе субъект-субъектных отношений педагога и ученика;
- гуманистический подход к личности ребенка;
- становление формирования личности ребёнка через творческую самореализацию;
- развитие сознания в деятельности; социальные идеи:
- адаптация учащихся к условиям современного социума через формирование позитивного опыта взаимодействия между сверстниками, в разновозрастных группах, реализацию лидерских качеств.

### **Описание ключевых понятий**

Ключевые понятия:

Аут-Мяч выходит в аут, когда он находится в руках игрока и игрок с мячом касается боковой линии или земли за боковой линией. Место, в котором игрок с мячом или мяч коснулся или пересек боковую линию, является местом выхода в аут.

Двойное ведение-нарушение правил в баскетболе, фиксируемое в случае повторного начала игроком дриблинга после того, как он взял мяч в руки. За одно владение мячом игрок имеет право начать дриблинг лишь один раз. В противном случае мяч переходит сопернику.

### **Направленность программы**

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Уровень освоения программы**

Уровень освоения программы базовый.

### **Актуальность образовательной программы**

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания

зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей среднего школьного возраста, всестороннего развития их 3 физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

#### **Педагогическая целесообразность образовательной программы.**

Как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. годовой период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

#### **Практическая значимость образовательной программы.**

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

#### **Принципы отбора содержания.**

При разработке программы учтены следующие принципы:

- доступности и последовательности;
- научности;
- учёта возрастных особенностей;
- наглядности;
- связи теории с практикой;
- межпредметности.
- единства обучающей, развивающей и воспитательной функции
- систематичности и постепенности;

#### **Отличительная особенность программы.**

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Баскетбол»,

направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### **Цель образовательной программы:**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

### **Задачи программы:**

Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам баскетбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол); научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

### **Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 14-17 лет.

Набор детей в объединение – свободный.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Группа формируется из числа учащихся 8-11 классов гимназии, реализующей программу; программа предназначена для обучающихся 8-11 классов МБОУ гимназия №7 г. Балтийска имени К.В. Покровского. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 12-15 человек.

### **Форма обучения по образовательной программе.**

Форма обучения – очная.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 72 академических часа. Продолжительность занятий считается в академических часах. Недельная нагрузка на одну группу – 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в

неделю.

**Объем и срок освоения образовательной программы.**

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа.

**Основные методы обучения.**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий по 2 часа в неделю. Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям по баскетболу (мини-баскетбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Планируемые результаты:**

К числу планируемых результатов отнесены:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика.

Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий по 2 часа в неделю. Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по баскетболу (мини-баскетбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Механизм оценивания образовательных результатов**

Контроль уровня освоения материала учащимися осуществляется по результатам выполнения практических заданий на каждом занятии.

Критерии оценки результативности определяются на основании содержания образовательной программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

Важным элементом механизма оценивания образовательных результатов является рейтинг активности учащихся в соревнованиях и спортивных мероприятиях различных уровней.

В качестве формы контроля реализации образовательной программы используется:

- промежуточные зачеты и тестирования по разделам;
- выступления на соревнованиях в учреждении и вне учреждения;

- результаты выступлений на муниципальных, областных, всероссийских, международных соревнованиях и фестивалях.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Воспитанники демонстрируют полученные знания на соревнованиях в течение учебного года перед родителями

### **Организационно-педагогические условия реализации программы Материально-технические условия.**

Занятия проводятся в просторном, светлом, проветренном чистом спортивном зале, оснащенном баскетбольными щитами и кольцами. Так же имеется помещение для подготовки учащихся к занятию (раздевалка) и подсобное помещение для хранения спортивного инвентаря и реквизита.

### **Оценочные и методические материалы**

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).

13-14 лет

Д

М

25-30

28-33

31-35

34-38

36 и выше

39 и выше

15-17 лет

Д

М

25-31

31-36

32-37

37-41

38 и

выше 42

и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

13-14 лет

3,7 и менее

3,8-4,1

4,2-4,4

3,5 и менее

3,6-3,8

3,9-4,1

15-17 лет

3,5 и менее

3,6-4,0

4,1-4,3

3,3 и менее

3,4-3,7

3,8-4,1

Передачи и броски мяча

Уровень результатов работы по программе:

Приобретение социальных знаний

(первый уровень)

Формирование ценностного отношения к социальной реальности

(второй уровень)

Получение опыта самостоятельного общественного действия

(третий уровень)

Занятия в секции, овладение техникой игры в баскетбол

Участие в школьных спортивных соревнованиях, месячниках

Организация соревнований по баскетболу для учащихся начальной школы, судейство на соревнованиях

## **Содержание программы**

(72 часа, 2 часа в неделю)

### **1. Теоретические сведения**

1. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

2. Краткий обзор развития Баскетбола в России и Море. Развитие баскетбола

в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по баскетболу: чемпионат России. Участие Российских баскетболистов в международных соревнованиях (чемпионат Европы, Мира, Олимпийские игры).

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма: Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

4. Личная и общественная гигиена: Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий баскетболом. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

5. Правила игры: Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

## **2. Общая и специальная физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости)- необходимое условие успешной подготовки баскетболиста.

1. Прыжок в длину с места. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.



2. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. В зачет идет лучший результат из трех попыток.

3. Бег на 20 м. Фиксируется время пробегания дистанции из положения высокого старта.

4. Челночный бег 40 сек на 28 м. Из положения высокого старта, по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 сек. По окончании времени, фиксируется длина пройденной дистанции (кол-во площадок x 28м).

5. Бег 600 м. Фиксируется время пробегания дистанции.

### **Техническая и тактическая подготовка**

Эти виды подготовки при проведении занятий по волейболу можно назвать основой обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности. Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений владеть мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков. Специальные знания при обучении - это процесс накопления учащимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий футболистов в игре. Обучающиеся баскетболу должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время учебно-тренировочных занятий, игры. Все эти знания, получаемые в процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс обучения игре в баскетбол. Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности волейболиста на площадке в каждой игровой ситуации. 8 Основой игровых действий баскетболистов в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться. Передача двумя руками от груди в движении

- Передача одной рукой от плеча
- Передача двумя руками с отскоком от пола
- Боковая передача
- Ловля высоко летящего мяча
- Ловля катящегося мяча в движении

- Ловля в движении бегом
- Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте
- Бросок одной рукой в баскетбольную корзину с места
- Бросок одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов
- Штрафной бросок
- Бросок со средней и дальней дистанции
- Штрафной бросок
- Бросок со средней и дальней дистанции
- Бросок одной рукой в баскетбольную корзину с места
- Бросок одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов
- Передача одной рукой от плеча
- Передача двумя руками с отскоком от пола

1. Скоростное ведение мяча 20 м. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый начинает движение с ведением мяча правой рукой. Добежав до середины дистанции, разворачивается и заканчивает дистанцию, ведя мяч левой рукой. Фиксируется время пробегания дистанции. Инвентарь: 1 фишка, 1 баскетбольный мяч.

2. Передачи мяча. Игрок стоит лицом к кольцу на штрафной линии. Все помощники расположены слева от игрока за лицевой линией. Игрок выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке, передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д. После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой. Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий. Инвентарь: 1 баскетбольный мяч. 3. Дистанционные броски. Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. Фиксируется % попаданий. Инвентарь: 1 баскетбольный мяч. 4. Штрафные броски. Броски выполняются со штрафной линии. Фиксируется % попаданий из 20 бросков. Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.

### Учебный план

№ раздела	Содержание	Объем		
		теория	практика	всего
1	Теоретические сведения	6	-	6
2	ОФП и СФП	3	48	51
3	Техническая и тактическая подготовка	4	11	15
Всего		13	59	72

## Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»
1.	Начало учебного года	01.09.2023 года
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Количество учебных часов год	72 часа
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Продолжительность учебных занятий	45 минут
6.	Продолжительность учебной недели	5 дней
7.	Окончание учебного года	31.05.2024 года
8.	Аттестация обучающихся	Промежуточная – декабрь 2023 года. Итоговая – май 2024 года
9.	Текущее комплектование (дополнительный приём)	В течение всего учебного периода согласно заявлениям (при наличии свободных мест)

### Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий. Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

**Календарный план воспитательной работы**

1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Участие в конкурсах различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Беседа и участие в празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
6.	Беседа и участие в празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
7.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

## СПИСОК УЧЕБНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### *Нормативно-правовые акты*

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным

общеобразовательным программам".

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022-2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

*Для педагога дополнительного образования:*

1. Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М. : Советский спорт, 2018
2. Ковалько, В. И. Индивидуальная тренировка / В. И. Коваль-ко. -М. Советский спорт, 2019
3. Коузи, Б. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. -М. ФиС, 2020.
4. Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2018

*Для обучающихся и родителей:*

1. Литвинов, Е. Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев. - М. : Просвещение. 2021
2. Мейксон, Г. Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский, Л. Б. Кофман, В. И. Лях. -М. : Просвещение, 2017