

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Буретская средняя общеобразовательная школа»

Принято  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
т 29. 08. 2024 года

Утверждаю  
Директор МБОУ «Буретская СОШ»  
Приказ № 96  
от 30.08. 2024 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Баскетбол

Направленность: Физкультурно-спортивная

Возраст учащихся 11-17 лет  
Срок реализации-1 год  
Разработчик дополнительной  
общеразвивающей  
программы:  
Серов Иван Александрович  
педагог дополнительного  
образования

Буреть  
2024

## **I. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

#### ***Нормативная база:***

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629)
- Приказом Минпросвещения России от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минобрнауки России, Минпросвещения России от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- иными нормативно-правовыми актами в области дополнительного образования детей;
- Уставом МБОУ «Буретская СОШ» локальными нормативными актами школы.

***Направленность:*** Физкультурно-спортивная

***Актуальность программы*** для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

***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.

#### ***Адресат программы***

Программа предназначена для детей **11-17 лет**, обучающиеся средних и старших классов образовательной организации.

#### ***Объем и сроки выполнения программы***

Сроки реализации программы: 1 год.

Форма обучения: очная. Режим занятий: Реализация программы осуществляется в форме практических-теоретических занятий.

По 72 часа в год для каждой группы.

***Форма обучения*** очнаягрупповая, что обосновывается спецификой профиля деятельности.

#### ***Особенности организации учебного процесса***

Рекомендованное количество учащихся в группе 15-20 человек. Состав групп учащихся разновозрастной постоянной, равноуровневый (по уровню подготовки и физических способностей учащихся).

**Режим занятий, периодичность и продолжительность**

Общее количество часов в год- 72 часа. Занятия проводятся по 1 разу в неделю, для каждой группы. Одно занятие длится 2 академических часа (1 час 20 мин). Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, для каждой группы обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях.

Вторник 17:00-18:20

Среда 16:00-17:20

**1.2 Цели и задачи программы**

**Целью программы является:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепления здоровья через игру в баскетбол.

**Задачи программы:**

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;
- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности

**1.3 Учебный план**

**1 группа 5-7 класс**

№	Наименование разделов	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	теория	практика	
I	Техника безопасности. Правила игры баскетбол.	10	2	8	Беседа и ответы на вопросы.
II	Общая и специальная физическая подготовка.	17	2	15	Контрольные тесты
III	Основы техники и тактики игры.	20	6	14	Контрольные тесты
IV	Обучение и совершенствование приемов и передач.	20	4	16	Контрольные тесты
V	Контрольные игры и соревнования.	5		5	Участие в школьных и районных соревнованиях.
	<b>Итого</b>	<b>72 часа</b>	<b>14</b>	<b>58</b>	

## 2 группа 8-11 класс

№	Наименование разделов	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	теория	практика	
I	Техника безопасности. Правила игры баскетбол.	10	2	8	Беседа и ответы на вопросы.
II	Общая и специальная физическая подготовка.	17	2	15	Контрольные тесты
III	Основы техники и тактики игры.	20	6	14	Контрольные тесты
IV	Обучение и совершенствование приемов и передач.	20	4	16	Контрольные тесты
V	Контрольные игры и соревнования.	5		5	Участие в школьных и районных соревнованиях.
	<b>Итого</b>	<b>72 часа</b>	<b>14</b>	<b>58</b>	

### **Формы аттестации.**

Открытые тренировочные занятия, школьные и районные соревнования. Товарищеские встречи

### **1.4 Содержание программы**

Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общая физическая подготовка. Специальная подготовка и освоение техники. Тактическая подготовка. Учебные тренировочные и двусторонние игры. Правила игры. Судейство.

### **1.5 Планируемые результаты**

#### ***В результате реализации программы обучающиеся научатся:***

- знать общие основы баскетбола;
- расширять представление о технических приемах в баскетболе;
- правильно распределять свою физическую нагрузку;

#### ***Уметь:***

- играть по упрощенным правилам игры;
- овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- получить навыки технической подготовки баскетболиста;
- освоить техники перемещений в нападении и в защите;
- освоить технику передач;
- освоить технику нападения прорывом;
- освоить технику вырывания и выбивания мяча;
- освоить технику штрафного броска.

## II. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Праздничные дни	Даты ключевых мероприятий	Режим занятий
05.09.2024г	22.05.2025г	36	72	04.11.24 02.01.25 01.05.25	24.10.2024	

### 2.2 Условия реализации программы

#### **Материально – техническое обеспечение**

Программа обеспечена методиками организации и проведения учебных и тренировочных игр, методиками проведения специальной подготовки и освоения техники спортивных игр

#### **Информационное:**

- ноутбук
- принтер

#### **Кадровое обеспечение**

Серов Иван Александрович

Педагогический стаж: 3 года

Образование: Средне-специальное

Категория: -

Номер телефона: 895266149626

Эл.почта: [serov\\_ivan-1991@mail.ru](mailto:serov_ivan-1991@mail.ru)

### 2.3. Формы аттестации

Промежуточная по разделам программы и итоговая по итогам освоения программы. Участие в соревнованиях.

### 2.4 Оценочные материалы

Приложение 1.

### 2.5 Список литературы

1. Программа под редакцией В. И. Ляха «Физическая культура 1- 11 классы» - с. 97- 178
2. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
3. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
4. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
5. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.

## Приложение 1

### Методика тестирования общей физической подготовленности

*Тест 1. Бег 30 м с высокого старта.* В беге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» принимают положение старта и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

*Тест 2. Челночный бег 3x10 м.* В забеге могут принимать участие два или три человека. Перед началом забега отмечают две линии старта и финиша, на которых устанавливаются конусы. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и готовятся к выполнению старта. По команде «Марш!» бегут к линии финиша, оббегают конус, не останавливаясь, возвращаются назад, оббегают конус на линии старта, и далее бегут и пересекают линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент пересечения линии финиша. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

*Тест 3. Прыжки в длину с места.* На площадке проводят линию, перпендикулярно ей закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

*Тест 4. Шестиминутный бег.* Бег можно выполнять как в спортивном зале (по разминочной дорожке), так и на стадионе (по кругу). В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10-20 м. По истечении 6 минут бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

*Тест 5. Наклон вперед из положения сидя на полу.* На полу мелом наносится линия А, а от ее середины – перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками – 20-30 см, ступни вертикально. Партнер (или двое) фиксируют колени тестируемого. Выполняется три разминочных наклона и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

*Тест 6. Подтягивание.* Мальчики выполняют из виса хватом сверху на высокой перекладине, девочки – из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см). По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При сгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

### Нормативы специальной физической подготовленности

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности					
			юноши			девушки		
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Бросок из-	11-14	8	7	5	7	6	4

	под щита, кол-во попаданий из 10 бросков	15-17	9	8	6	8	7	5
2	Ведение мяча по трапеции с броском с двух шагов, кол-во попаданий из 5 бросков	11-14	4	3	2	4	3	2
		15-17	5	4	3	5	4	2
3	Штрафной бросок, кол- во попаданий из 10 бросков	11-14	4	3	2	4	3	1
		15-17	5	4	3	5	4	2
4	Быстрый прорыв в парах с броском мяча в кольцо, с	11-14	9,0	10,0	12,0	9,5	10,5	12,5
		15-17	8,0	9,0	11,0	8,5	9,5	11,5