

Департамент образования администрации Города Томска  
Муниципальное автономное образовательное учреждение  
Школа «Эврика-развитие» г. Томска

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по воспитанию и социализации

 А.А. Власкина

«26» сентября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ  
Школа «Эврика-развитие» г. Томска  
 Е.И. Паршакова  
«26» сентября 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности

**«Игра в баскетбол»**

Возраст учащихся: 11-16 лет

Срок реализации: 1 года

Составитель:

Безбородова Дарья Артёмовна,

педагог дополнительного образования

Томск 2024

**Наименование программы – Баскетбол**

**Автор-составитель, должность - Безбородова Дарья Артёмовна**

**Направленность программы: физкультурно-спортивная**

**Срок реализации - 1 год (34 недели), 306 часа, 9 часов в неделю**

**Срок реализации - базовый**

**Категория обучающихся - 11 -16 лет**

**Форма обучения - очная**

**Ведущие формы и методы образовательной деятельности –**

Теоретические занятия (объяснение, демонстрация, обсуждение, проблемная ситуация);

- Практические занятия (тренировки, упражнения)

- Игровые занятия (дидактические игры, подвижные игры)

# 1. «Комплекс основных характеристик программы»

## 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена в соответствии со статьей 9 Закона РФ «Об образовании» в редакции ФЗ от 01.09.2013 г. № 273-ФЗ, с примерными требованиями к программам дополнительного образования детей, типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования.

В основе программы лежат нормативные документы:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ (ст.75 «Дополнительное образование детей и взрослых»);
- Закон РФ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 года № 304-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
- Устав и локальные акты МАОУ Школа «Эврика-развитие» г. Томска.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»: **физкультурно-спортивная.**

**Тип программы по уровню усвоения** – общекультурный-базовый.

**Актуальность:** В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата

**Отличительная особенность:** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технических и тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Работа в разновозрастных группах позволит более старшим и опытным учащимся помогать младшим совершенствовать их навыки и умения.

**Адресат программы:** Данная программа составлена для учащихся 11-16 лет (5-9 классов) общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования. Ее основным направлением является комплексный подход к получению учащимися знаний, навыков и умений по виду спорта Баскетбол.

Для зачисления в детское объединение специальных знаний и подготовки не требуется: зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Объем и сроки освоения программы** - данная программа рассчитана на 1 год обучения. Общий объем программы – 306 часа. С сентября 2024 года по май 2025 года

#### **Формы организации занятий**

В ходе реализации программы используются следующие формы организации занятий:

- Теоретические занятия (объяснение, демонстрация, обсуждение, проблемная ситуация);
- Практические занятия (тренировки, упражнения)
- Игровые занятия (дидактические игры, подвижные игры).
- Участие в соревнованиях школьного уровня

**Особенности организации образовательного процесса** – в соответствии с учебным планом группа учащихся состоит из разных возрастных категорий и является основным постоянным составом объединения.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий** – общее количество часов в год - 306; 2 занятие в неделю по 3 часа и 6 по 0.5 часа.

#### **1.2 Цель и задачи программы**

Данная Программа является ознакомительной и рассчитана на период обучения на спортивно-оздоровительном этапе и предполагает первоначальное обучение основам по виду спорта «Баскетбол». Основная цель программы: создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям баскетболом в спортивно-оздоровительных группах; формирование умений и навыков для дальнейшего развития в избранном виде спорта; обучение детей баскетболу в доступной для них форме, а также изучение основ техники и тактики баскетбола. Подготовка детей на ознакомительном этапе в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка будущих спортсменов.

*Образовательные:*

1. Сформировать навыки и умения, относящиеся к физической культуре и определенному виду спорта «баскетбол»
2. Научить рациональным приемами действиям в игровых ситуациях.
3. Сформировать технические и тактические навыки в игре по баскетболу

*Метапредметные:*

1. Способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности.
2. Развивать функциональные возможности организма, укрепление физического здоровья, тренировка силы, выносливости и координации у детей.
3. Формировать черты личности, обеспечивающие успешную адаптацию в социуме через тренировочную и игровую деятельность в группе.

- Участвовать в соревновательной деятельности, способствующей развитию у детей конкурентоспособности и стрессоустойчивости.

*Личностные:*

- Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки
- Пропагандирование здорового образа жизни
- Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровья учащихся.
- Создать условия для самовыражения и самореализации.

### 1.3 Содержание программы Учебный план (УП)

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика
	«Введение»	1	1	
	1.1 Правила техники безопасности во время занятий баскетболом, правила поведения в спортивном зале	1	1	
2	2. Техническая подготовка.	95	7	88
	2.1. Техника передвижения	11	1	10
	2.2. Ловля и передача мяча	13	1	12
	2.3. Ведение мяча в высокой стойке	14	1	13
	2.4. Броски с ближних дистанций	30	1	29
	2.5 Броски с дальних дистанций	15	1	14
	2.6 Действия с мячом на месте	5	1	4
	2.7 Перемещения защитников	7	1	6
3	3. Общая физическая подготовка	60	6	54
	3.1. Строевая подготовка	2	1	1
	3.2. Сила	12	1	11
	3.3. Быстрота	15	1	14
	3.4 Выносливость	16	1	15
	3.4 Гибкость	5	1	4
	3.5 Ловкость	10	1	9
4	Специальная физическая подготовка	21	3	18
	4.1. Прыгучесть	6	1	5
	4.2. Быстрота движений	8	1	7
	4.3. Игровая ловкость	7	1	6
5	Тактическая подготовка	40	4	36
	5.1. Тактика нападения	25	3	22



	5.2 Тактика защиты	15	1	14
6	Игровая подготовка	83	1	84
	6.1. Подвижные игры с элементами баскетбола	32	1	21
	6.2 Игра в баскетбол	51	1	50
7	Участие и организация соревнований	7		7
ИТОГО		306	21	285

**Учебно-тематический план (УТП) содержит следующие обязательные элементы:  
перечень учебных разделов с указанием тем, часов теории и практики, и формы  
аттестации обучающихся по каждой теме:**

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
	«Введение»	1	1		
	1.1 Правила техники безопасности во время занятий баскетболом, правила поведения в спортивном зале	1	1		Беседа(опрос)
2	Техническая подготовка.	95	7	88	
	2.1. Техника передвижения	11	1	10	Тесты по технической подготовке
	2.2. Ловля и передача мяча	13	1	12	Тесты по технической подготовке
	2.3. Ведение мяча в высокой стойке	14	1	13	Тесты по технической подготовке
	2.4. Броски с ближних дистанций	30	1	29	Тесты по технической подготовке
	2.5 Броски с дальних дистанций	15	1	14	Тесты по технической подготовке
	2.6 Действия с мячом на месте	5	1	4	Тесты по технической подготовке
	2.7 Перемещения защитников	7	1	6	Тесты по технической подготовке
3	Общая физическая подготовка	60	6	54	
	3.1. Строевая подготовка	2	1	1	Построение
	3.2. Сила	12	1	11	Тесты по ОФП на силу

	3.3. Быстрота	15	1	14	Тесты по ОФП на быстроту
	3.4 Выносливость	16	1	15	Тесты по ОФП на выносливость
	3.4 Гибкость	5	1	4	Тесты по ОФП на гибкость
	3.5 Ловкость	10	1	9	Тесты по ОФП на ловкость
4	Специальная физическая подготовка	21	3	18	
	4.1. Прыгучесть.	6	1	5	Тесты по СПФ на прыгучесть
	4.2. Быстрота движений.	8	1	7	Тесты по СПФ на быстроту движения
	4.3. Игровая ловкость	7	1	6	Тесты по СПФ на игровую ловкость
5	Тактическая подготовка	40	4	36	
	5.1. Техника нападения	25	3	22	Итоговые игры
	5.2 Тактика защиты	15	1	14	Итоговые игры
6	Игровая подготовка	83	1	84	
	6.1. Подвижные игры с элементами баскетбола	32	1	21	
	6.2 Игра в баскетбол	51	1	50	
7	Участие и организация соревнований	7		7	
ИТОГО		306	21	285	

**Содержание программы «Баскетбол», 1 год обучения, базовый уровень,  
10-16 лет**

**Раздел 1. «Введение»**

**Тема занятия 1.1. Правила техники безопасности во время занятий баскетболом, правила поведения в спортивном зале**

**Раздел 2. Техническая подготовка.**

**Тема занятия 2.1. Техника передвижения.**

Теория: 1 Техника передвижения, ее виды способы.

Практика: Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего. Прыжки толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка двумя шагами. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Положение рук. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

Форма занятий: Фронтальная , индивидуальная

**Тема занятия 2.2. Ловля и передача мяча.**

Теория: Рассказ о видах передач и их особенностях. Объяснения значимости данного технического приема.

Практика: Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне. Передачи мяча двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола. Передача мяча в парах, стоя на месте, ближние и средние расстояния. Передачи мяча на одном уровне.

Форма занятий: Работа в микрогруппах

### **Тема занятия 2.3. Ведение мяча в высокой стойке.**

Теория: Рассказ и показ ведения мяча высокой стойке. Объяснения значимости данного технического приема.

Практика: Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления. Ведения мяча в сочетании с остановками, с переводом на другую руку. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам.

Форма занятий: Фронтальная, индивидуальная

### **Тема занятия 2.4. Броски с ближних дистанций**

Теория: Рассказ и показ выполнения броска в кольцо. Объяснения значимости данного технического приема.

Практика: Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча. Броски мяча под углом к щиту. Броски перечисленными способами после ведения.

Форма занятия:

### **Тема занятия 2.5 Броски с дальних дистанций**

Теория: Рассказ и показ выполнения броска с дальней дистанции в кольцо. Объяснения значимости данного технического приема и отличие от броска с ближней дистанции.

Практика: Бросок мяча в кольцо двумя и одной рукой с места, после передвижения и ведения

### **Тема занятия 2.6 Действия с мячом на месте.**

Теория: Объяснение допустимых действий с мячом в определенных игровых ситуациях без нарушения игровых правил

Практика: Выполнения смоделированных игровых упражнений, использование знаний во время учебно-тренировочной игры.

Форма занятия: игровая, работа в микрогруппах

### **2.7 Перемещения защитников**

Теория: Рассказ и показ верного выполнения перемещения в защитной стойки и ее особенности

Практика: выполнения передвижения в защитной стойке. Работа индивидуально и в паре против нападающего.

## **Раздел 3. Общая физическая подготовка.**

На данном этапе ОФП дается в подготовительной и основной части тренировочного занятия (обучение, закрепление).

### **Тема занятий 3.1. Строевая подготовка.**

Теория: Строевые команды и способы их выполнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция.



Практика: Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

### **Тема занятий 3.2. Сила.**

Теория: Понятие силы, ее значимости в баскетболе и способах развития

Практика: Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторами, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега.

### **Тема занятий 3.3. Быстрота.**

Теория: Понятие быстроты, ее значимости в баскетболе и способах развития

Практика: Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.

### **Тема занятий 3.4. Гибкость.**

Теория: Понятие гибкости, ее значимости в баскетболе и способах развития

Практика: Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

### **Тема занятий 3.5. Ловкость.**

Теория: Понятие ловкости, ее значимости в баскетболе и способах развития

Практика: Разнонаправленные движения рук и ног. Прыжки на скакалке и выполнения упражнений на равновесие на одной ноге. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

## **Раздел 4. Специальная физическая подготовка.**

### **Тема занятия 4.1. Прыгучесть.**

Теория: Особенности прыгучести, как физического качества и способы его развития.

Практика: Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, по ступенькам с максимальной скоростью. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, кольца, щита). Выпрыгивание из исходного положения стоя толковой ногой на опоре 50 – 60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг).

### **Тема занятий 4.2. Быстрота движений.**

Теория: Особенности быстроты движения, как физического качества и способы его развития.

Практика: Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером. «Челночный бег» на 5,8 и 10 м. Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорения, изменение направления.

### **Тема занятий 4.3. Игровая ловкость.**

Теория: Особенности игровой ловкости, как физического качества и способы его развития.

Практика: Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пионербол»). Ловля мячей, летящих из различных направлений.

## **Раздел 5. Тактическая подготовка.**

### **Тема занятий 5.1. Техника нападения.**

Теория: Способы и формы нападения в различных игровых ситуациях.

Практика: Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления. Групповые действия: Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Выполнение смоделированных игровых упражнения и учебно-тренировочные игры.

### **Тема 5.2. Техника защиты.**

Теория: Способы и формы защиты в различных игровых ситуациях.

Практика: Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке. Командные действия. Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков). Личная система защит на своей половине поля.

## **Раздел 6. Игровая подготовка.**

### **Тема занятий 6.1. Подвижные игры с элементами баскетбола.**

Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча. Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и наседка», «защита крепости», «мяч капитану», «десять передач», «вызов номеров»).

### **Тема занятий 6.2. Игра в баскетбол.**

Непосредственно игра в баскетбол с использованием изученных техник и тактик. Соревновательные моменты.

## **1.4 Планируемые результаты**

### Образовательные:

- По итогам обучения по программе в целом воспитанники должны знать: правила техники безопасности; правила игры; терминологию баскетбола.
- Должны уметь: выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину; анализировать и оценивать игровую ситуацию; обладать тактикой нападения и защиты;
- Должны иметь навыки: владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча; применение индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите; самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча;

### Развивающие:

- Развитие всех физических качеств в оптимальном объеме, требующимся для поддержания здорового образа жизни
- Развитие тактического мышление, помогающее мыслить и действовать с учетом быстро изменяющихся обстоятельств

### Воспитательные:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

## Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2. 1 Календарный учебный график

Период	Формы занятий
1 четверть 01.09 – 27.10.2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Учебно-тренировочное занятие</li> <li>● практическое занятие</li> </ul>
2 четверть 07.11. – 29.12.2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Учебно-тренировочное занятие</li> <li>● практическое занятие</li> </ul>
3 четверть 09.01. – 15.03.2025	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Учебно-тренировочное занятие</li> <li>● практическое занятие</li> </ul>
4 четверть 25.03. – 25.05.2025	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Учебно-тренировочное занятие</li> <li>● практическое занятие</li> </ul>

### 2.2. Условия реализации программы:

*Материально-техническое оснащение*- спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными кольцами. спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи на каждого учащегося;
- набивные мячи - на каждого учащегося;
- перекладины для подтягивания в висе
- гимнастические скакалки для прыжков
- гимнастические маты;
- теннисные мячи
- спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастическая стенка
- фишки (конусы)

*Информационное обеспечение* – открытые источники сети Интернет;

*Кадровое обеспечение* – Безбородова Д.А

**Формы аттестации:** беседа, тесты ОФП, СФП, на техническую подготовку, участие в соревнованиях.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

грамота, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитическая справка, отчет итоговый, соревнование

**2.3. Оценочные материалы:** протокол об участии в соревнованиях.

#### **2.4. Методические материалы**

Особенности организации образовательного процесса - очно;

Методы обучения:

- словесный, наглядный и практический.
- объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный.
- метод получения новых знаний, метод закрепления знаний и метод контроля.
- игровой, дискуссионный

**Формы организации образовательного процесса** - групповая;

**Формы организации учебного занятия:** тренировка, беседа, мастер-класс, практическое занятие, соревнования;

**Педагогические технологии:** технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология проблемного обучения;

**Алгоритм учебного занятия:**

Приветствие

Разминка

Общая физическая подготовка

Специальная физическая подготовка/ техническая подготовка

Заминка

#### **2.5 ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

1. А.Л. Дулин Баскетбол в школе г. Ижевск 1996г
2. Баскетбол для всех.Методическое пособие.- Смоленск, 1998.
3. Коровяковская А. Ю. Особенности использования средств и методов подготовки юных баскетболистов // Наука-2020. – 2018. –№3(19). – С. 59-63
4. Тактика игры в баскетбол: методические указания / сост.: И. М. Белянская, С. Б Черных, А. А. Решетин. – Самара, 2020. – 64 с.
5. Родин, А. В. Структура контрольного компонента индивидуальных технико-тактических действий спортсменов в игровых видах спорта / А.В. Родин // Вестник спортивной науки. – 2017. – № 3. – С. 19-22.
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»,утверждённый приказом Министерства спортаРоссийской Федерации от 24 января 2022 г. № 40, зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 04.03.2022 № 67626.
7. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова Спортивные игры. Учебник для вузов. Москва. Изд. Центр Академия. Том 1, том 2. 2002, 2004 г.
8. Интернет ресурсы:  
<http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball> - всевозможная теория о баскетболе, от технических приемов до малейших деталей в правилах  
<http://basketball.ucoz.net/> - большое количество полезных материалов связанных с баскетболом и спортом в целом.