

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение лицей № 135  
МАОУ лицей № 135

Принято  
Педагогическим советом  
Протокол №1 от 31.08.2021



Утверждено  
Директор МАОУ лицея № 135  
О.В. Пихтулова

Приказ от 01.10.21 № 53 - ПОУ

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
платной образовательной услуги  
«Баскетбол»**

Возраст – 10-15 лет

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Срок реализации – 1 год

Количество часов за период обучения – 64 часов

Автор – разработчик:

педагог дополнительного образования

Васильев Ю.А.

Екатеринбург

2021

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа платной образовательной услуги «Баскетбол» МАОУ лицея № 135 разработана на основании:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196»;
- Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- 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»
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Устава МАОУ лицея № 135.

Программа является модифицированной.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им успешно сдавать учебные нормативы по физической культуре в

школе. В связи с этим, одной из важнейших задач, стоящих перед педагогом, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка баскетболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Благодаря этому расширяется кругозор и повышается интерес обучающихся к данному виду спорта.

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Программа рассчитана на мальчиков и девочек в возрасте от 11 до 15 лет.** Обеспечивает непрерывность дополнительного образования. Построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков. Срок реализации программы – 1 год.

**Основная форма организации работы – учебно-тренировочное занятие.**

Наполняемость групп зависит от уровня подготовки и может составлять от 15 до 25 человек.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по баскетболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Для детей младшего школьного возраста необходимой является потребность в высокой двигательной активности. Он наиболее благоприятен для развития физических способностей - скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

Отличительной особенностью содержания данной программы от программ специализированных спортивных школ является количество часов и адаптация к школьным условиям работы, нацеленность на массовость, а не на спортивное мастерство.

Теоретические занятия проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

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

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Общей целью программы** является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в баскетболе;
- освоение знаний о баскетболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение техники ведения мяча, передач и бросков;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

**Развивающие:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

**Воспитательные:**

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Учебный план  
Учебный план обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.	2	2	-	
2.	Теоретическая подготовка.	4	4	-	
3.	Физическая подготовка.	5	1	4	
4.	Техническая подготовка.	30	-	30	
5.	Тактическая подготовка.	20	-	20	
6.	Соревнования.	3	-	3	
	Итого	64	7	57	

## **Содержание учебного плана.**

### **Основы знаний**

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу

Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов

Тактические действия в баскетболе

Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

### **Передвижения и остановки без мяча**

Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений

Остановки: двумя шагами, прыжком

Прыжки, повороты вперед, назад

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

### **Ловля мяча**

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;
- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

### **Передачи мяча**

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками сверху

### **Ведение мяча**

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)

Ведение мяча с изменением скорости передвижения

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)

Ведение мяча в движении с переводом на другую руку  
Ведение мяча с изменением направления движения  
Ведение мяча с обводкой препятствий

### **Броски мяча**

Бросок мяча двумя руками от груди с места  
Бросок мяча одной рукой от плеча с места  
Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения  
Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке  
Штрафной бросок

### **Отбор мяча**

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении  
Вырывание мяча из рук соперника  
Накрывание мяча при броске

### **Отвлекающие приемы (финты)**

Финты без мяча  
Финты с мячом

### **Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом**

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо  
Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

### **Тактика игры**

Индивидуальные действия в нападении и защите

Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2Х1);

- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)

Двусторонняя учебная игра

### **Подвижные игры и эстафеты**

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры, развивающие физические способности

### **Физическая подготовка**

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

### **Судейская практика**

Судейство игры в баскетбол

## **Планируемые результаты**

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Эффект: участие в соревнованиях школьного и городского уровня, судейство школьных соревнований.

### **Условия Реализации программы**

Для реализации программы имеется оборудование и инвентарь:

- Щиты баскетбольные – 2 шт.
- Кольца баскетбольные – 2 шт.
- Мячи баскетбольные - 15 шт.
- Манишки - 10 шт.
- Конусы - 10 шт.
- Насос - 1 шт.
- Лесенка – 2 шт.

### Календарный учебный график

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	1	Знания о игре баскетбол. Стойки и перемещения.	спортзал	Текущий
2	1	ОФП. Различное ведение мяча.	спортзал	Соревнования.
3	1	Технические действия баскетболиста. Передачи мяча.	спортзал	Текущий
4	1	Технические действия баскетболиста. Ведение мяча с низким и высоким отскоком.	спортзал	Соревнования.
5	1	Технические действия баскетболиста. Штрафные броски.	спортзал	Соревнования
6	1	Технические действия баскетболиста. Броски с различных точек штрафной зоны.	спортзал	Соревнования.
7	1	Технические действия баскетболиста. Малая восьмерка. Остановки разворота.	спортзал	Текущий
8	1	Специальная физическая подготовка. Ведение мяча на месте с различной высотой отскока.	спортзал	Текущий
9	1	Специальная физическая подготовка. Выбор способа	спортзал	Соревнования

		ловли и передачи мяча.		
10	1	Специальная физическая подготовка. Большая восьмерка.	спортзал	Текущий
11	1	Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники передвижения.	спортзал	Текущий
12	1	Броски мяча в прыжке одной рукой с места.	спортзал	Соревнования.
13	1	Броски мяча двумя руками снизу в движении.	спортзал	Соревнования
14	1	Броски мяча в прыжке со средней дистанции.	спортзал	Соревнования.
15	1	Эстафеты с элементами баскетбола.	спортзал	Соревнования.
16	1	Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте.	спортзал	Соревнования
17	1	Передачи мяча двумя руками от груди с шагом вперед.	спортзал	Текущий
18	1	Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте.	спортзал	Текущий
19	1	Передача одной рукой от плеча.	спортзал	Соревнования
20	1	Передача одной рукой с шагом вперед.	спортзал	Соревнования
21	1	Броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с	спортзал	Текущий

		места.		
22	1	Броски мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	спортзал	Текущий
23	1	Воспитание навыков самостоятельных занятий	спортзал	Текущий
24	1	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	спортзал	Текущий
25	1	Вырывание и выбивание мяча.	спортзал	Текущий
26	1	Ловля мяча с отскоком об пол после передачи от партнера.	спортзал	Текущий
27	1	Штрафные броски.	спортзал	Текущий
28	1	Броски мяча со средней дистанции.	спортзал	Текущий
29	1	Броски мяча в прыжке со средней дистанции.	спортзал	Текущий
30	1	Индивидуальная работа с мячом	спортзал	Текущий
31	1	Броски мяча в прыжке с дальней дистанции.	спортзал	Текущий
32	1	Нападение быстрым прорывом	спортзал	Текущий
33	1	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	спортзал	Текущий
34	1	Перехват мяча. Командные действия в защите.	спортзал	Текущий

35	1	Нападение быстрым прорывом	спортзал	Текущий
36	1	Общefизическая подготовка. Борьба за мяч после отскока от щита.	спортзал	Текущий
37	1		спортзал	Текущий
38	1	Общefизическая подготовка. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	спортзал	Текущий
39	1	Командные действия в защите.	спортзал	Текущий
40	1	Учебная игра 2x2, 3x3, 4x4	спортзал	Текущий
41	1	Командные действия в нападении. Комбинация №1.	спортзал	Соревнования
42	1	Учебная игра 3x3, 5x5.	спортзал	Соревнования
43	1	Перехват мяча	спортзал	Текущий
44	1	Командные действия в нападении.	спортзал	Текущий
45	1	Общefизическая подготовка. Разучивание комбинации №2.	спортзал	Соревнования
46	1	Нападение быстрым прорывом Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	спортзал	Соревнования

47	1	Штрафные броски. Броски одной рукой в баскетбольную корзину с места	спортзал	Соревнования
48	1	Сочетание приемов передвижений и остановок.	спортзал	Текущий
49	1	Бросок в кольцо одной рукой после двух шагов.	спортзал	Текущий
50	1	Общefизическая подготовка. Броски в корзину двумя руками от груди после ведения.	спортзал	Текущий
51	1	Взаимодействие 3 игроков в нападении.	спортзал	Текущий
52	1	Взаимодействие двух игроков в защите против трех нападающих.	спортзал	Текущий
53	1	Передача мяча на месте и в движении двумя руками от груди.	спортзал	Текущий
54	1	Атака быстрым прорывом.	спортзал	Текущий
55	1	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	спортзал	Текущий
56	1	Заслон. Опека игрока.	спортзал	Текущий
57	1	Технические действия баскетболиста. Передачи мяча. Ведение мяча с низким и высоким отскоком.	спортзал	Текущий

58	1	Специальная физическая подготовка. Ведение мяча на месте с различной высотой отскока.	спортзал	Текущий
59	1	Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли и передачи мяча. Большая восьмерка.	спортзал	Текущий
60	1	Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники передвижения.	спортзал	Текущий
61	1	Броски мяча в прыжке одной рукой с места. Броски мяча двумя руками снизу в движении.	спортзал	Текущий
61	1	Броски мяча в прыжке со средней дистанции.	спортзал	Текущий
62	1	Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте. Передачи мяча двумя руками от груди с шагом вперед.	спортзал	Текущий
63	1	Броски мяча в прыжке с дальней дистанции.	спортзал	Текущий
64	1	Нападение быстрым прорывом	спортзал	Текущий
	64			





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575776

Владелец Пихтулова Оксана Валерьевна

Действителен с 01.03.2021 по 01.03.2022