

Департамент образования администрации
Муниципального образования «Холмский городской округ»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Правда»
Сахалинской области

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
от «29» 08 2025 г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ с. Правда

О. А. Шманько

Приказ № 202 от 29.08.25



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Баскетбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Адресат программы: дети 12-16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Еськова Светлана Викторовна,
педагог дополнительного образования

с. Правда
2025 г

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Вид деятельности: баскетбол

Тип программы: одноуровневая

Уровень программы: стартовый

Актуальность

В документе «Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года" приоритетной стратегией являются основные направления развития воспитания, в том числе и трудовое воспитание, которое реализуется посредством:

- воспитания у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;
- формирования умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности;
- развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
- приобщения детей к социально-значимой деятельности.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Отличительные особенности общеразвивающей программы (новизна) в том, что, во-первых, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Во-вторых, в ее основу положены парадигма целого человека (феномен единства физического, психического, нравственного и духовного развития) и принцип природосообразности, который требует соответствия образовательной программы природным закономерностям, означает необходимость экопсихологического подхода, обращения к генетическим культурообразующим истокам личности.

В - третьих, содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и здоровье формирующей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

Еще, отличительными особенностями данной программы является: организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор для дальнейших занятий баскетболом. На протяжении всего периода могут обучаться по личному желанию, по состоянию здоровья.

Предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщения их к баскетболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики баскетбола.

Адресат программы:

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы – 12-16 лет. Наполняемость группы, согласно СанПиН – 12 человек.

Условия приема детей в объединение: комплектование физкультурно-спортивного объединения проводится без предварительного отбора детей - принимаются все желающие. Основным условием развития ребенка является его собственная активная деятельность.

Объем и сроки освоения программы

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	1 час	1	1	34	34
Итого по программе					34

Формы обучения. Форма обучения очная. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах.

Методы обучения:

словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

Практические методы: метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Типы занятий: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Цель программы создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирования навыков здорового образа жизни.

Задачи программы

Предметные:

позапно обучать техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;

повышать игровую культуру на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта

обучать практическим навыкам организации и судейства соревнований по баскетболу;

Метапредметные:

развивать игровое мышление на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;

развивать физические способности учащихся

Личностные:

воспитывать игровую дисциплину, самостоятельность, ответственность и инициативность в выборе и принятии решений;

формировать потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.

воспитывать волевые качества

1.1. Учебный план

	Разделы, темы	Рабочая программа			Формы аттестации/контроля по разделам
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие -правила техники безопасности во время занятий -порядок и содержание работы объединения	1 1	1 1	-	опрос
2.	Развитие баскетбола в России	1	1		
3.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	-	техника безопасности
4.	Общая и специальная физическая подготовка	9	1	8	ОФП
5.	Основы техники и тактики игры	8	1	7	Двухсторонняя игра
6.	Контрольные игры	6	-	6	Контроль

					ные игры и соревнова ния
7.	Тестирование	5	-	5	Тестирова ние
8.	Итоговая контрольная игра. Итоговый урок	2	1	1	
Итого:		34	7	27	

1.4. Содержание программы

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2012). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

1.Вводное занятие

Теория: Знакомство с работой объединения, программой обучения, требованиями, предъявляемыми к учащимся.

Требования по безопасности труда и пожарной безопасности на занятиях.

Правила внутреннего распорядка учебного кабинета.

Диагностика подготовленности детей к восприятию программного материала.

Общий обзор тем, видов деятельности на последующих занятиях.

2.Развитие баскетбола в России

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

3.Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

4. Общая и специальная физическая подготовка

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

5. Основы техники и тактики игры

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

6.Контрольные игры и соревнования

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

7.Тестирование

История развития баскетбола. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических.

8.Подготовка и проведение соревнований. Итоговые уроки

Практика: итоговые контрольные игры.

Теория: подведение итогов года.

Планируемые результаты

Метапредметные результаты: в результате освоения программы, формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, развивать жизненно- важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях; развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Предметные результаты: овладение основными приемами техники и тактики игры;

приобретение необходимых теоретических знаний;

повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;

подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Личностные результаты: развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;

развитие нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;

развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.

содействие правильному физическому развитию;

развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Ко-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
2025/2026	01.09.2025	26.05.2026	34	34	34	1 раз в неделю по 1 академическому часу (40 мин)

Условия реализации программы

Отличительные особенности реализации программы(новизна): особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов, и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д. Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными кольцами. В наличии имеется:

- спортивный инвентарь: баскетбольные мячи на каждого учащегося;
- набивные мячи на каждого учащегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 2 штук,
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- баскетбольные и теннисные мячи.
- спортивные снаряды: гимнастические скамейки; гимнастическая стенка и т.д

Информационно-методическое обеспечение:

- использование интернет-ресурса;
- работа с сайтом образовательной организации (результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

Формы аттестации/контроля

Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки). Соревнования: «Веселые старты», «День здоровья». Контрольные и товарищеские игры. Первенство школы. Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (октябрь) и в конце учебного года (май).

Оценочные материалы

Программа рассчитана на один год обучения. В течение года обучающиеся получают определенные практические умения и теоретические знания. С целью установления соответствия результатов освоения данной программы, заявленным целям и планируемым результатам проводятся вводная, промежуточная, текущая и итоговая аттестации.

1. Входной контроль (сентябрь - октябрь).
2. Цель: изучение базовых возможностей обучающихся объединения. Проводится в форме игры, соревнований или тестирования для выявления умений и навыков.
3. 2. Промежуточный контроль (декабрь - январь).
4. Цель: выявления динамики развития. Проводится в форме игр, соревнований, олимпиад. 3. Текущий контроль (в течение года). Осуществляется в различных конкурсах, соревнованиях, как внутри объединения, так и совместно с другими объединениями, проведение контрольных знаний после изучения каждого основного раздела программы.
5. 4. Итоговый контроль (май - июнь).
6. Цель: определение уровня сформированности двигательных умений и навыков, умений применять знания, полученные за год обучения в разных ситуациях. Проводится в виде общешкольных соревнований.

После прохождения учебного материала учащийся должен знать: характеристику современных форм построения занятий по баскетболу; использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья; возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления); возрастные особенности развития основных физических качеств. уметь: быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника); свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой; вести мяч правой и левой рукой; выполнять броски мяча с близкого расстояния; осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений; определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

Формы аттестации/контроля

Формы обучения. Форма обучения очная. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах.

Методы обучения: словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

Практические методы: метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Типы занятий: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

Кадровое обеспечение программы

Реализацию программ в образовательной организации осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование (в том числе по соответствующему направлению) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональном стандарте педагога дополнительного образования детей и взрослых.

Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р. «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок).
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
7. Постановление Главного государственного 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».
8. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. ГБУ «Региональный центр оценки качества образования Сахалинской области», ГБОУ ДПО «Институт развития образования Сахалинской области», ГБОУДО «Областной центр внешкольной воспитательной работы», Южно-Сахалинск, 2023.
10. Устав МАОУ СОШ с. Правда

Список литературы для педагогов

11. «Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие/Д.И.Нестеровский, М.ИЦ «Академия, 2007»
12. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва, 1984
13. «Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях-М.Просвещение, 2001

14. «Физическая культура» В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клузов-М.:Просвещение,1998.
15. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А.Копылов. - М.: Просвещение,1997,
16. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
17. «Теория и методика физической культуры Спб.издательство «Лань», 2003»
18. «Физическая культура» Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
19. «Общая педагогика физической культуры и спорта» -М.: ИД «Форум», 2007

Литература для учащихся:

20. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! _ М.:Просвещение.2004
21. Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011
22. Виленский М.Я.; Туревский И.М.; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011
23. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ПРАВДА"**

САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ, Шманько Ольга Александровна, Директор

29.08.25 05:28
(MSK)

Сертификат 405E45E660890BDA095DC80F49FD09C5