

**Структурное подразделение – детско-юношеская спортивная школа  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области средней общеобразовательной школы пос.  
Комсомольский муниципального района Кинельский Самарской  
области**

---

Принята на заседании  
Педагогического совета  
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ  
пос. Комсомольский  
от 01 августа 2024 г.  
протокол № 1

Утверждена:  
Приказом № \_\_\_\_\_  
От 01 августа 2024 г.  
Директор ГБОУ СОШ пос.  
Комсомольский  
\_\_\_\_\_ А.Н. Фенюк

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности баскетбол

**«Оранжевый мяч»**

Возраст обучающихся: 10-16 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Воронин А.Г.  
тренер-преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план «ДОП» «Баскетбол»	10
3.	Содержание	10
4.	Методическое обеспечение	16
5.	Список литературы	18

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Баскетбол» является Модульной, составлена в соответствии с Нормативными основаниями для разработки модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ,

включенных в систему ПФДО

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- 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»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем

дополнительного образования детей»;

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

□ Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

□ Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

□ Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Данная программа разработана на основе Примерных программ спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско –юношеских школ олимпийского резерва «Баскетбол» (авторы-составители: Ю.М.Портнов, В.Г.Башкирова, В.Г.Луничкин, М.И.Духовный, А.Б.Мацак, С.В.Чернов, А.Б.Саблин), Москва 2004.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность, спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по баскетболу.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных

баскетболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

В процессе обучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Направленность** программы «Баскетбол»: физкультурно-спортивная.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

**Отличительная особенность программы.** Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению баскетболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке баскетболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребенка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся разного возраста в личном физическом обучении и совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

Данная программа также актуальна для развития и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Педагогическая целесообразность:** Программа предусматривает получение знаний о спортивно-оздоровительной

деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, ознакомление со способами спортивно-оздоровительной деятельности.

**Цель программы:** развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

**Задачи:** обучение основам техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни

**Возраст детей:** 10-16 лет

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год обучения (126 часов в год- 3,5 академических часа в неделю).

**Формы обучения:** очная. Продолжительность учебного года: 36 недель. Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

В зависимости от поставленных задач на занятия используются различные методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа),
- наглядные (иллюстрация, демонстрация, работа с фотографиями, просмотр и обсуждение видеofilьмов),
- практические (отработка тактики).

**Формы организации деятельности:** коллективные (занятия), групповые (работа в парах), индивидуальные (работа с педагогом).

1. Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и

- обсуждение графических изображений).
2. Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).
  3. Организация и учет контрольных упражнений.
  4. Участие в спортивных соревнованиях.
  5. Осуществление санитарно-гигиенического и врачебно- медицинского обследования, восстановительно-профилактические мероприятия.
  6. Проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные и спортивные праздники).
  7. Организация прохождения спортсменами судейской практики (помощь педагогу, проведение занятий с группой товарищей, судейство соревнований).

Основной принцип работы объединения - выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных и качественных показателях. Основой подготовки обучающихся является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры. Для успешного овладения программным материалом, сочетаются занятия с самостоятельной работой, которая реализуется обучающимися в виде заданий, разработанных педагогом совместно с детьми.

В группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной, физической и технической подготовке.

**Режим занятия:** занятия проводятся 2-4 раза в неделю по 0.5 - 2 часа.

Продолжительность занятия 45 минут с обязательным перерывом 10 минут.

**Ожидаемые результаты:**

У обучающегося будут сформированы:

- навыки общения в процессе познания;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации на результат.

Обучающиеся получат возможность для формирования:

- самостоятельности и личной ответственности;
- принятия ценностей других людей;
- этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- готовности к сотрудничеству и совместной познавательной работе в группе.

### ***Метапредметные результаты***

#### **Регулятивные**

Обучающиеся научатся:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- различать способы и результат действия.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- самостоятельно делать выводы и ставить познавательные цели на будущее;
- определять под руководством педагога критерии оценивания задания.

#### **Познавательные**

Обучающиеся научатся:

- самостоятельно или в сотрудничестве с педагогом выявлять причинно-следственные связи;
- совместно с педагогом или в групповой работе отбирать необходимые источники информации;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- планировать свою работу по изучению незнакомого материала;
- самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать её, представлять информацию;
- передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде.

#### **Коммуникативные**

Обучающиеся научатся:



- сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи), выполняя различные роли в группе;
- отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;
- критично относиться к своему мнению, уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;
- участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- чётко формулировать и обосновывать свою точку зрения;
- стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; вставать на позицию другого человека;
- чётко выполнять свою часть работы в ходе коллективного решения учебной задачи согласно общему плану действий, прогнозировать и оценивать результаты своего труда.

### **Критерии и способы определения результативности:**

#### **обучающиеся должны знать:**

правила игры в баскетбол ( в том числе и кэс-баскет);

- правильность счёт по партиям, ведение счёта по протоколу;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- положение о соревнованиях, способы проведения соревнований (круговой, с выбыванием, смешанный);
- обязанности судей.

#### **обучающиеся должны уметь:**

- выполнять перемещения и стойки, передачи мяча
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять передачи мяча снизу, сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара, у сетки, стоя спиной по направлению.
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность, верхнюю прямую подачу;

- выполнять обманные действия "скидки";
- выполнять падения.

**способы определения результативности:**

- педагогическое наблюдение,
- выполнение нормативом ОФП,
- участие в соревнованиях.

**Формы подведения итогов:**

тестирование, выполнение нормативом ОФП, дружеские встречи, соревнования, портфолио обучающихся.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН «ДОП» «Баскетбол»

№ п/ п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России Организм человека, гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма и врачебный контроль Общая физическая подготовка	35	7	28
2.	Специальная физическая подготовка Техническая и тактическая подготовка	77	-	77
3.	Инструкторская и судейская практика Соревнования. Контрольные испытания	14	4	10
<b>ИТОГО:</b>		<b>126</b>	<b>11</b>	<b>115</b>

### СОДЕРЖАНИЕ

**1.Модуль «Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России. Организм человека, гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма и**

## **врачебный контроль. Общая физическая подготовка» (35 часов)**

**Цель модуля:** создание условий для формирования интереса к спортивным занятиям по виду «Баскетбол».

### **Задачи модуля:**

- изучить основные исторические аспекты возникновения баскетбола, как вида спорта в России и в мире;
- изучить правила игры в баскетбол;
- изучить гигиенические знания и навыки юного спортсмена;
- научить выполнять несложные спортивные движения, подготовительные для участия в игре «Баскетбол».

### *Теоретическая часть 7 часов*

История баскетбола. Развитие баскетбола в России и в Мире. Основные технические элементы. Правила игры в баскетбол.

Место занятий и правила безопасности в зале. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Гигиена баскетболиста. Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.

### *Практическая часть 28 часов*

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега

с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

**Формы подведения итогов:**

Тестирование, сдача нормативов ОФП.

**2.Модуль «Специальная физическая подготовка. Техническая и тактическая подготовка» (77 часов)**

**Цель модуля:** создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей.

**Задачи модуля:**

- научить выполнять перемещения и стойки, передачи мяча
- научить выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- научить выполнять передачи мяча снизу, сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара, у сетки, стоя спиной по направлению:
- научить выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность, верхнюю прямую подачу;
- научить выполнять обманные действия "скидки";
- научить выполнять падения.

*Практическая часть 77 часов*

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры.

Волейбол, футбол, бадминтон, хоккей, бейсбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей.

Особенности использования средств общей и специальной физической

подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности т. д.)

В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой и силовой подготовки. Упражнения с отягощениями.

Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м, кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000м.

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики.

Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении.

Штрафные броски.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка).

Методы совершенствования индивидуального технического мастерства.

Анализ основных способов позиционного нападения: через центрального игрока, “восьмеркой”, «серией заслонов». Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Ловля низких и катящихся мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча на максимальной скорости. Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций.

**Формы подведения итогов:**

тестирование, выполнение нормативом ОФП, дружеские встречи.

**3.Модуль«Инструкторская и судейская практика. Соревнования. Контрольные испытания» (14 часов)**

**Цель модуля:** создание условий для реализации способностей, возможностей, потребностей и интересов, обучающихся средствами физической культуры и спорта, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности.

**Задачи модуля:**

- углубленно изучить правила игры в баскетбол ( в том числе и кэс-баскет);
- изучить базовую технику баскетбола;
- обучать положительным взаимоотношениям в коллективе;
- формировать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- развивать физические качества: гибкость, ловкость, силу и т.д.;
- развивать интеллектуальные качества;
- развивать технико– тактические умения и навыки спортсмена;
- воспитывать морально волевые качества в процессе занятий баскетболом;
- формировать положительное отношение к спортивной деятельности и

умению трудиться;

- воспитание культуры юного баскетболиста.

*Теоретическая часть 4 часа*

Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Подготовка к соревнованиям.

*Практическая часть 10 часов*

Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.

Сдача нормативов. Соревнования.

**Формы подведения итогов:**

Тестирование ,выполнение нормативом ОФП, дружеские встречи, соревнования, портфолио обучающихся.

(3,5 часа в неделю)

для 1 года обучения

Модуль	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
Физическая культура и спорт в России. Баскетбол в России Влияние физических Упражнений на организм человека. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте Физические качества и физическая подготовка Общая физическая подготовка	беседы Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование. Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование; турнир	литература по теме литература по теме; слайды; карточки с заданием. литература по теме; слайды; карточки с заданием. литература по теме; слайды; видеоматериалы; карточки с заданием.	наглядные пособия мультимедийная техника баскетбольные мячи, баскетбольные щиты и корзины. скакалки; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; гимнастические маты; резиновые амортизаторы; перекладины; мячи.	викторина опрос контрольные нормативы; учебно-тренировочная игра контрольные нормативы по ОФП



<p>Специальная физическая подготовка Техническая и тактическая подготовки</p>	<p>Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир. Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; самостоятельные занятия; - тестирование.</p>	<p>- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием. - литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.</p>	<p>-баскетбольные мячи; -баскетбольные щиты -баскетбольные мячи; -баскетбольные щиты</p>	<p>- контрольные нормативы по СФП соревнования</p>
<p>Инструкторская и судейская практика Соревнования. Контрольные испытания</p>	<p>Практикум: - судейство соревнований; Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;</p>	<p>руководство для судей. Механика судейства в баскетболе. Дидактические карточки, плакаты - карточки с заданиями</p>	<p>видеозаписи, обучающие диски. - скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи</p>	<p>- контрольные нормативы; - помощь в судействе. - контрольные нормативы; - помощь в судействе.</p>

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Примерные программы спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских спортивных школ олимпийского резерва./ Под редакцией Ю.М.Портнова, В.Г.Башкировой, В.Г.Луничкина, М.И.Духовного, А.Б.Мацака, С.В.Чернова, А.Б.Саблина – М.: Советский спорт, 2004.
- 2.Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2015.
- 3.Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2016.
- 4.Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия,2015.
- 5.Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия,2015.
- 6.Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2015.
- 7.Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 2016.
- 8.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2016.
- 9.Ограничусь баскетболом. Т.С.Пинчук.-М. Физкультура и спорт, 2015.
- 10.Гомельский А.Я. Центровые. М.:Физкультура и спорт. 2016