



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение средняя общеобразовательная школа № 262  
Красносельского района Санкт-Петербурга

(ГБОУ СОШ № 262)

198320, Санкт-Петербург, ул. Лермонтова, д. 23

тел/факс 417-51-35

E-mail: [school262@mail.ru](mailto:school262@mail.ru)

ОКПО 43435725 ОКОГУ 23280 ОГРН 1027804604002

ИНН/КПП 7807022750/780701001

№ \_\_\_\_\_

На № \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ № \_\_\_\_\_ от 20 \_\_\_\_\_ г.

Директор ГБОУ СОШ № 262

\_\_\_\_\_ /С.М. Чепкин

Дополнительная общеразвивающая программа

**Баскетбол**

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 11-18 лет

**Документ подписан  
электронной подписью**

Сертификат 00 ff fe fb 31 30 ac fc c7 26 43 56 98 28 be 96 2b

Владелец: Чепкин Сергей Михайлович

Действителен: с 11.11.2022 по 24.02.2024

Разработчик:

Ашигалиев Александр Сансызбаевич

Педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Рабочая программа кружковой деятельности спортивной секции «Баскетбол» для 5-11 классов разработана в соответствии нормативно-правовой и документальной базой:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. №287);
- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (последняя редакция);
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Правительства Российской Федерации от 8 октября 2020 г. №1631);
- с рекомендациями учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014 г);
- пособие внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, — М.: Просвещение, 2013г. (Работаем по новым стандартам)».

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении.

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта основного общего образования и среднего (полного) общего образования по физической культуре предметом обучения является двигательная деятельность с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

**Актуальность** программы заключается в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков игры в баскетбол, но и обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Направленность** (профиль) программы – *физкультурно-спортивная*.

Данная программа **соответствует потребностям времени**, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола.

**Цель программы** – формирование потребности в ведении здорового образа жизни; обеспечение учащихся знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения игре в баскетбол; совершенствование технических навыков игры.

Основными **задачами** программы «Баскетбол» являются:

### **1. Обучающие задачи**

- Обучение основными приемами техники и тактики игры;
- Обучение техники приемов и передач мяча в парах;
- Обучение ведению мяча.

### **2. Развивающие задачи**

- Формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;

- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

### **3. Воспитательные задачи**

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

**Реализация программы** рассчитана на **36 недель**, по 2 занятия в неделю у каждой группы. Программа имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

### **Адресат программы**

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности. Количество обучающихся в группах не должно превышать **15 человек**. Продолжительность занятий - **1 академический час во всех группах**. В реализации программы участвует 2 группы учащихся **5-11 классов**.

### **Результаты освоения программы «Баскетбол»**

## **1. 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.

## **2. 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.

## **3. 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.

**По окончании** программы обучения учащиеся должны

**знать:**

- правила игры в баскетбол;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

**уметь:**

- выполнять ведение мяча в движении шагом;
- выполнять броски мяча;
- выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- выполнять ведение с разной высотой отскока;
- выполнять ведение с изменением направления;
- выполнять передачу двумя руками от груди;
- выполнять передачи двумя руками из-за головы;
- выполнять передачи одной рукой от плеча;
- выполнять ловлю мяча на грудь;
- выполнять ловлю мяча над головой;
- выполнять ловлю высоко летящего мяча;
- выполнять бросок двумя руками от груди;
- выполнять бросок двумя руками из-за головы;
- выполнять бросок одной рукой от плеча;
- выполнять бросок одной рукой в прыжке;
- выполнять штрафной бросок;
- выполнять вбрасывание мяча;
- выполнять выбивание мяча;
- выполнять приёмы игры в защите.

**Формы контроля освоения образовательной программы**

**Текущий:** наблюдение, тестирование, учебная игра.

**Итоговый:** учебная игра, соревнования.

Наиболее распространенными **формами работы** с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

**Объем и срок освоения**

Полный срок освоения программы – 36 недель, занятия рассчитаны на 72 часа (по 1 часу 2 раза в неделю).

**Ценностными ориентирами** содержания данного объединения являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности учащихся;
- привлечение учащихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

### Учебный план

№	Дата	Учебный материал	Кол-во часов
1		ТБ на занятиях спортивными играми.	1
2		Правила игры. Изучение и совершенствование техники передвижений баскетболиста, ОФП	1
3		Перемещения в стойке, перебежки с остановками и с поворотами. Передачи мяча в парах с продвижением.	1
4		Изучение и совершенствование техники ведения мяча и броска мяча. Тренировочная игра.	1
5		Совершенствование техники ведения мяча, совершенствование техники броска мяча в кольцо. Тренировочная игра.	1
6		Профилактика травматизма, техника индивидуальной защиты, техника игры. Тренировочная игра.	1
7		Совершенствование техники броска мяча в кольцо. Техника индивидуальной защиты. Тренировочная игра.	1
8		Совершенствование техники броска мяча в кольцо. Техника индивидуальной защиты. Тренировочная игра.	1
9		Совершенствование техники броска мяча в кольцо. Освоение тактики игры. Тренировочная игра.	1

10		Техника индивидуальной защиты. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1
11		Учебная игра, ОФП	1
12		Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Ведение мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
13		ТБ. Совершенствование техники бросков мяча в кольцо. Техника индивидуальной защиты	1
14		Совершенствование техники бросков мяча в кольцо. Игра «Школьный баскетбол»	1
15		Совершенствование техники ведения мяча, освоение тактики игры.	1
16		Профилактика травматизма, учебная игра.	1
17		Совершенствование техники передвижений, остановок, ловли и передачи мяча.	1
18		Броски под кольцом, после передачи. Учебная игра	1
19		ТБ на занятиях «Оказание первой помощи» Совершенствование техники бросков мяча в кольцо. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
20		Техника индивидуальной защиты. Учебная игра.	1
21		Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1
22		Освоение тактики игры. Личная защита, обманные движения. Учебная игра	1
23		Броски под кольцом после передачи в парах при параллельном движении	1
24		ТБ. Перемещения в стойке, перебежки с остановками и поворотами. Учебная игра.	1
25		Передачи мяча в парах с продвижением вперед, броски после ведения, под кольцом.	1
26		Техника нападений и защиты, бросок в прыжке, удержание игрока при проходе. Выбивание мяча при ведении. Перехват мяча.	1
27		Освоение тактики игры. Действия двух нападающих.	1
28		Освоение тактики игры, удержание игрока при проходе с мячом.	1
29		Броски после получения мяча в движении. Учебная игра.	1

30		ОФП. Техника индивидуальной защиты, личная защита.	1
31		Профилактика травматизма. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра	1
32		ОФП. Совершенствование техники передвижений, остановок, техники ведения мяча.	1
33		ТБ на занятиях. Передвижения, остановки, повороты. Броски в кольцо с точек.	1
34		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении.	1
35		Передачи мяча в парах, тройках, учебная игра, ОФП	1
36		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке с изменением направления, с пассивным сопротивлением противника.	1
37		Бросок в прыжке одной рукой от плеча, двумя руками сверху, одной от головы.	1
38		Техника индивидуальной защиты. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1
39		Тактика игры. Действия двух нападающих против защитника. Учебная игра.	1
40		ОФП. Нападение быстрым прорывом, личная защита. Учебная игра.	1
41		Совершенствование техники передвижений, остановок, техники ведения мяча. Техника нападения и защиты, бросок в прыжке, проход справа, слева.	1
42		Передвижения, остановки, повороты. Броски в кольцо с точек.	1
43		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении.	1
44		Передачи мяча в парах , тройках, ОФП, учебная игра	1
45		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке с изменением направления, с пассивным сопротивлением защитника	1
46		Тактика игры. Действия двух нападающих против защитника, учебная игра	1
47		Овладение тактики игры, удержание игрока при проходе с мячом	1

48		Освоение тактики игры, действия двух нападающих	1
49		Техника индивидуальной защиты, учебная игра	1
50		Техника индивидуальной защиты, вырывание и выбивание мяча, учебная игра	1
51		Выбивание мяча при ведении. Перехват мяча	1
52		ОФП. учебная игра	1
53		ПТБ на занятиях, ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении	1
54		Ведение мяча в низкой , средней, высокой стойках с изменением направления, с пассивным сопротивлением защитника	1
55		ОФП, передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении, учебная игра	1
56		Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, техника индивидуальной защиты	1
57		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении	1
58		Передача мяча в парах с продвижением вперед броски после ведения, ис-под щита	1
59		Тактика игры, действия двух нападающих против защитника, штрафной бросок	1
60		ОФП. Штрафной бросок, техника индивидуальной защиты	1
61		Тактика игры, броски по кольцу, трехочковый бросок	1
62		Техника нападения и защиты, бросок в прыжке, проход справа, слева	1
63		Совершенствование техники ведения мяча, проход справа, слева с броском по кольцу. Освоение тактики игры, действия двух нападающих.	1
64		Техника перемещений, остановок, поворотов. Заслон.	1
65		Финты, передачи в движении. Двойной заслон. учебная игра	1
66		Финты, техника нападения и защиты. Заслоны. Учебная игр.	1

67		Личная защита, обманные движения. Заслоны. Учебная игра.	1
68		Игра по правилам баскетбола в соревновательном режиме.	1
69		Игра по правилам баскетбола в соревновательном режиме.	1
70		Игра по правилам баскетбола в соревновательном режиме.	1
71		Игра по правилам баскетбола в соревновательном режиме.	1
72		Игра по правилам баскетбола в соревновательном режиме.	1
<b>Итого:</b>			<b>72</b>

В результате реализации программы дополнительного образования по физкультурно-оздоровительному направлению «Баскетбол» у обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.

### **Формы аттестации**

**Сдача контрольных нормативов** (ведение мяча-бросок на время и на технику); **опрос**; **демонстрация** техники выполнения движений, перемещений, бросков; **тренировочная игра** (товарищеский матч).

### **Оценочные материалы**

В качестве **аттестации** используется метод опроса, демонстрации, тренировочная игра (товарищеский матч).

**Критерии оценки** результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;
- средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;
- низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

**Аттестация** обучающихся проводится 2 раза за период освоения программы: входной контроль – вначале реализации программы, итоговая аттестация – после освоения курса - является обязательной для всех педагогов и обучающихся. Проведение входного контроля (предварительной аттестации) осуществляется самим педагогом или оргкомитетом образовательной организации в состав которой могут входить представители администрации, педагоги дополнительного образования, тренеры-преподаватели из других объединений или секций, в виде соревнований (тренировочных игр), данные по каждому обучающемуся заносятся протокол по каждой учебной группе (объединению) и сдаются методисту образовательной организации.

Протоколы аттестаций хранятся в учебной части в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

#### **Анализ результатов аттестации**

Результаты аттестации обучающихся анализируются методической службой и представляются в администрацию образовательной организации, которая подводит общий итог.

#### **Параметры подведения итогов:**

- уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий);

- количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты);
- совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);
- перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы;
- перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы;
- рекомендации по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания.

### **Методические материалы**

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

Ведущими **методами** обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- **словесные** методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- **наглядные** методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- **практические** методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

**Главным является метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

### **Материально-техническое оснащение**

Для реализации данной программы требуется:

- Спортивный зал
- Инвентарь: баскетбольное кольцо, баскетбольный мяч, стойки, конусы

### **Учебно–методическое обеспечение**

- Государственный образовательный стандарт;
- Учебный план и учебные программы школы;
- Методические рекомендации по курсу «Баскетбол».

### **Литература**

1. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в школе – 1990. -№7с. 15-17.
2. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). Москва, 1997. – 476 с.

3. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2007 г. и другие источники.
4. Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ \* Астрель 2007 г.
5. В.И. Лях, М.Я. Виленский. ФГОС Физическая культура. Рабочая программа Предметная линия учебников 5-9 класс.
6. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
7. Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт» 2002 г. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.
8. Литвинов Е.Н. Виленский М.Я. Туркунов Б.И., Захаров Л.А. «Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном виде спорта».
9. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 256 с.
- 10.Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий, - М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с.
- 11.Шамаева О.Ю. - Образовательные технологии в основных образовательных программах уровневой системы подготовки [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.gumchtenia.rggu.ru/article.htmlid=66212>.

