

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА № 161 ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
194358, Санкт-Петербург, внутригородское муниципальное образование города
федерального значения Санкт-Петербурга, поселок Парголово,
улица Архитектора Белова, дом 5, корпус 2, строение 1**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школа № 161
Выборгского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от «24» декабря 2024г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школа № 161
Выборгского района Санкт-Петербурга

О.А. Клекоцюк
Приказ № 156-1/ОД от «25» декабря 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Баскетбол»

Срок освоения: 2-ое полугодие 2024-2025 учебного года
Возраст обучающихся от 10 до 15 лет

Разработчик:
Третьякова Евгения Петровна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2025

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – программа) относится к физкультурно-спортивной направленности. На занятиях учащиеся получают разностороннюю общую физическую подготовку. Уровень освоения программы – общеразвивающей.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, Скоростно-силовых, и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включая основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

Взаимосвязь между навыками техники игры и физическими качествами широко используется в отечественной системе воспитания и образования. Для гармоничного физического развития дошкольников и младших школьников проводят подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола, а также двусторонние матчи по мини-баскетболу. Школьники среднего и старшего возраста имеют возможность заниматься баскетболом на уроках физической культуры и в спортивных секциях, а наиболее одаренных приглашают систематически заниматься в группы подготовки ДЮСШ и СДЮШОР.

Актуальность программы заключается в том, что баскетбол – популярная спортивная игра. За свою более чем вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире. Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают к игре всевозрастающий интерес миллионов поклонников и у нас в стране.

Объем и срок реализации программы.

Программа «Баскетбол» предусматривает 1 год обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 144 часа в год, по 2 раза по 2 часа.

Основная цель программы - формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышение уровня игры в баскетбол..

Поставленная цель раскрывается в триединстве следующих задач:

Обучающие:

- 1. обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам в процессе занятий баскетболом;
2. обучить правилам игры в баскетбол;
3. обучить выполнению физических упражнений;
4. обучить судейству и ведению протокола;
5. обучить выполнению технических элементов игры в баскетбол;
6. обучить тактическому пониманию игры в баскетбол.

Развивающие:

1. развить моторные навыки, образное мышление, коммуникативные способности;

2. развить память и концентрацию внимания;
3. развить общую физическую подготовленность детей и формировать базу для любых форм двигательных проявлений в различных формах профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности.
4. развить специальную физическую подготовленность.

Воспитательные:

1. воспитать трудолюбие, аккуратность, чувство коллективизма, терпение, умение довести начатое дело до конца, взаимопомощь, умение работать в команде, волевые и морально-этические качества личности;
2. воспитать чувство ответственности за результат коллектива;
3. привить навыки контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Условия реализации программы:

Программа «Баскетбол» реализуется для учащихся 10-15 лет. Срок реализации программы 1 год.

Режим работы:

Первый полгода обучения – 72 часа в год, 4 часа в неделю; 2 раза в неделю 2 ч.

Условия набора.

В спортивную секцию «Баскетбол» принимаются все желающие (по заявлению родителей), не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Форма организации занятий — групповая:

Количество обучающихся в группах:

Полгода обучения не более 18 человек

Критерии и формы оценки качества знаний **Оценочные материалы**

- тестовые работы
- зачетные занятия по практическим навыкам
- районные и городские соревнования.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Учащиеся должны

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно -сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;

Личностные и метапредметные результаты освоения программы «Баскетбол»

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- развито умение анализировать действия и подготовленность соперников;
- развито умение соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях и соревнованиях по баскетболу;
- развито чувство коллективизма.

Метапредметные результаты:

- развита функциональная подготовленность организма;
- развито умение анализировать свою деятельность;
- развиты скоростно-силовые, скоростные и координационные способности организма;

- развита гибкость, сила и выносливость.

Предметные результаты:

- • усовершенствовано знание судейской жестикуляции;
- получено умение судить баскетбольный матч в роли полевого судьи;
- получено умение вести протокол баскетбольного матча;
- получено умение выполнять групповые и командные тактические комбинации при игре в защите;
- усовершенствовано умение выполнять технические элементы игры баскетбол;
- получено знание обязанностей полевого судьи;
- получено знание обязанностей судьи-секретаря;
- усовершенствовано умение выполнять физические упражнения.

Формы учебно-воспитательного процесса

Основной формой учебных занятий являются групповые учебно-тренировочные занятия и участие в соревнованиях.

- Учебно-тренировочные занятия (изучение и закрепление технических элементов, изучение тактических схем, общая и специальная физическая подготовка);
- Соревнования (товарищеские и официальные матчи с организованным судейством и статистикой).

Типы занятий.

Занятия включает в себя теоретическую и практическую часть.

Методы обучения:

Словесные методы - устное изложение материала, формулирование задач, обсуждение результатов.

Наглядные методы – показ упражнений, фрагментов игр и соревнований.

Практические методы – отработка навыков и тактических упражнений в игре.

Репродуктивные методы – формирование навыков путем повторения и закрепления результатов теоретической и практической работы.

Частично-поисковые – стимулирование самостоятельных версий выполнения упражнений, решения тактических задач.

Беседы - лекции по правилам гигиены, технике безопасности, оказание первой помощи при травмах.

Практические формы:

- фронтальная. (Одновременная работа со всеми учащимися, показ выполнения действия, объяснение техники);

- индивидуально-фронтальная. (Чередование индивидуальных и фронтальных форм работы);

- групповая (Организация работы в парах, тройках, четверках и т.п.);

- индивидуальная (Индивидуальное выполнение заданий и др.).

Материально-техническое обеспечение программы.

1. Спортивный зал
2. Щиты с кольцами
3. Дополнительные щиты с кольцами
4. Мячи Б/Б № 5 – 15 шт., № 6 – 15 шт., №7 – 15 шт.
5. Насос ручной, иглы
6. Конусы 15 шт.
7. Гимнастические скамейки 6 шт.
8. Мячи набивные 10 шт.
9. Турник навесной
10. Скакалки 15 шт.
11. Гимнастические маты.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	9 января 2025	28 мая 2025 года	36	полгода обучения – 72 часа	2 раза в неделю по 2 часа

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул, в форме групповых занятий, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая и дистанционная форма работы, участия в конкурсах, смотрах, соревнованиях, парадах, экскурсий, выездов.

Календарно – тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Фактическое
1	Теоретические сведения. Инструктаж по ТБ. Судейство.	1	09.01.25	
2	Бросок мяча над головой сбоку (крюком) после ведения, после ловли в движении. Бросок двумя руками над головой с преодолением сопротивления двух противников. Учебная игра 5x5	1	09.01.25	
3	Передачи двух нападающих против одного защитника. Игра 2x2,3x3, 4x4	1	14.01.25	
4	ОФП. Кросс 40 мин. Учебная игра 5x5	1	14.01.25	
5	Борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочившим мячом после неудачного броска издали. Передача в тройках. Учебная игра 5x5	1	16.01.25	
6	ОФП выпрыгивание вверх с набивными мячами. Броски и ловля в прыжке баскетбольного мяча у стены. Учебная игра 5x5	1	16.01.25	
7	Кросс 30 мин., ускорение на отрезках 4x30. Футбол.	1	21.01.25	
8	Прыжки толчком двух ног 8-10 раз. Передачи мяча в парах 15-20 раз, челночный бег 10x10 3-4 раза	1	21.01.25	
9	Штрафные броски 8 раз, прыжки на месте, челночный бег 6x10. Учебная	1	23.01.25	

	игра 5x5			
10	Персональная защита. Нападения 2x2, 3x3, 4x4	1	23.01.25	
11	Тактика нападения. Учебная игра 5x5	1	28.01.25	
12	Совершенствование нападения и защиты в учебной игре 5x5	1	28.01.25	
13	ОФП. Тактика нападения. Учебная игра	1	30.01.25	
14	Совершенствование нападения и защита. Учебная игра 5x5	1	30.01.25	
15	Кроссовая подготовка 40 мин.	1	4.02.25	
16	Тактика нападения. Учебная игра 5x5	1	4.02.25	
17	Тактика нападения. Учебная игра	1	6.02.25	
18	ОФП. Работа с тяжелыми перекл. 2x8 поднятие штанги 2x20, присед. 2x50.	1	6.02.25	
19	Совершенствование технических заданий.	1	11.02.25	
20	Зонная игра 2x2, 3x3, 5x5	1	11.02.25	
21	Передачи, броски. Техническая игра по номерам. Учебная игра 5x5	1	13.02.25	
22	Совершенствование тактики в учебной игре 5x5	1	13.02.25	
23	Броски. Ведение, передачи в прыжке. Ведение с изменением направления по сигналу тренера. Учебная игра 5x5	1	18.02.25	
24	Перемещения в парах приставным шагом, боком вправо, влево (лицом друг к другу) броски 15-20 раз. Учебная игра.	1	18.02.25	
25	Бег зигзагами змейкой, ускорения со старта. Повороты 180 и 360 градусов , задания на ускорения с мячами. Учебная игра.	1	20.02.25	
26	Учебная игра 2x2, 3x4, 3x5	1	20.02.25	
27	Тактическая игра. ОФП.	1	25.02.25	
28	Эстафеты с ведением мяча и броском в корзину. Подбор мяча после отскока в случае не попадания в корзину. Учебная игра 5x5	1	25.02.25	
29	Штрафные броски 3-х очковые. Броски из различных позиций. Передача на дальность, точность. Учебная игра 5x5	1	27.02.25	
30	Штрафные броски 3-х очковые. Броски из различных позиций.	1	27.02.25	

	Передача на дальность, точность. Учебная игра 5x5			
31	Разбор тактических позиций. Учебная игра 5x5	1	04.03.2025	
32	Переводы мяча (перед собой, под ногой, за спиной) в движении. Учебная игра 5x5	1	04.03.2025	
33	Переводы мяча (перед собой, под ногой, за спиной) в движении. Учебная игра 5x5	1	06.03.2025	
34	ОФП. Поднимание туловища, прыжки, гибкость.	1	06.03.2025	
35	СФП. Броски штрафные, с 3-х очковой линии, ведение. Броски из-под щита. Учебная игра.	1	11.03.2025	
36	Комбинации для организации нападения в тройках, четверках.	1	11.03.2025	
37	Комбинации для организации нападения в тройках, четверках.	1	13.03.2025	
38	Комбинации для организации нападения в тройках, четверках.	1	13.03.2025	
39	Игровая тренировка. СФП.	1	18.03.2025	
40	Игровая тренировка. СФП.	1	18.03.25	
41	Передачи по диагонали с последующим броском в кольцо. Учебная игра 5x5	1	20.03.25	
42	Специальные беговые и прыжковые упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Учебная игра 5x5	1	20.03.25	
43	ОФП (поднимание туловища, выпрыгивание с мячом. Челночный бег). Броски. Ведение с изменением направления.	1	25.03.25	
44	Передача мяча об стену. Прыжки через предметы. Учебная игра 2x3, 5x5	1	25.03.25	
45	ОФП с мячом, броски со штрафной одной двумя руками в движении. Учебная игра 5x5	1	27.03.25	
46	Персональная защита. Нападение. Учебная игра 5x5.	1	27.03.25	
47	Ведение правой, левой, остановка, передачи. Учебная игра 3x2, 5x5.	1	01.04.2025	
48	Взаимодействие нападающих и защитников одновременно. Учебная игра 5x5	1	01.04.2025	
49	Взаимодействие нападающих и защитников одновременно. Учебная игра 5x5	1	03.04.2025	

50	Персональная защита. Ведение мяча в слепую. Передача мяча по звуку. Учебная игра	1	03.04.2025	
51	Броски, передачи в прыжке. Ведение в приседе. Учебная игра 3x3, 3x2, 5x5	1	08.04.2025	
52	ОФП с отягощением. Ведение двух мячей. Учебная игра 5x5	1	08.04.2025	
53	Кросс 15 мин. Игра в защите. Учебная игра 3x3, 5x5	1	10.04.2025	
54	Защита в нападении. Ведение с изменением направления. Учебная игра 5x5	1	10.04.2025	
55	ОФП. Персональная защита. Учебная игра	1	15.04.2025	
56	ОФП. Персональная защита. Учебная игра	1	15.04.25	
57	Кросс 1000м. Броски из-под щита в кольцо. Передачи на дальность. Учебная игра 5x5	1	17.04.25	
58	Ведение в парах, тройках. Защита. Учебная игра 3x3, 5x5	1	17.04.25	
59	ОФП. Кросс 1500м. ускорения на отрезках. Игра 5x5	1	22.04.25	
60	ОФП. Кросс 1000м. Ускорения на отрезках. Поднимание тяжестей	1	22.04.25	
61	Персональная защита. Передачи в движении. Учебная игра 5x5	1	24.04.25	
62	Ведение, перемещение. Броски. Остановки. Учебная игра 5x5	1	24.04.25	
63	Соревновательная тренировка	1	29.04.25	
64	Ведение, остановка, броски и съем мяча. Учебная игра 2x2, 3x2, 5x5	1	29.04.25	
65	ОФП. Подтягивание, поднимание штанги. Приседание 50 раз 2 подхода	1	06.05.2025	
66	Соревновательная тренировка 2т по 40 мин.	1	06.05.2025	
67	ОФП. Кросс 1000м. Эстафетный бег 4x100м. Учебная игра 5x5	1	13.05.2025	
68	Передачи мяча в тройках. Перемещения. Остановки. Учебная игра 5x5	1	13.05.2025	
69	Соревновательная тренировка со сменой игроков по командам 2т по 40м	1	15.05.2025	
70	Тактическое занятие. Перемещение игроков	1	15.05.2025	
71	Соревновательная тренировка со сменой игроков по командам 2т по	1	20.05.2025	

	40м			
72	Тактическое занятие. Перемещение игроков	1	20.05.2025	

По окончании первого года обучения, учащийся должны:

Должны знать:

- правила игры в баскетбол
- технику безопасности на занятиях.

Должны уметь:

к концу первого года обучения учащиеся - овладеют техникой передвижения - овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча - смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - овладеют основами тактики игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи» - овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины - успешная сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов. В основу программы легли определенные педагогические принципы: принцип субъектности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

Принцип дополненности - монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности. Принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия. Принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности. Принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков. Принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения. Принцип преемственности, последовательности и систематичности

заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития. Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Контрольные упражнения и нормативы:

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности					
			юноши			девушки		
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Бросок из-под щита, кол-во попаданий из 10 бросков	11-14	8	7	5	7	6	4
		15-17	9	8	6	8	7	5
2	Ведение мяча по трапеции с броском с двух шагов, кол-во попаданий из 5 бросков	11-14	4	3	2	4	3	2
		15-17	5	4	3	5	4	2
3	Штрафной бросок, кол-во попаданий из 10 бросков	11-14	4	3	2	4	3	1
		15-17	5	4	3	5	4	2
4	Быстрый прорыв в парах с броском мяча в кольцо, с	11-14	9,0	10,0	12,0	9,5	10,5	12,5
		15-17	8,0	9,0	11,0	8,5	9,5	11,5

Учащиеся должны быть способны решать следующие жизненно-практические задачи:

- вести здоровый образ жизни;
- соблюдать правила личной гигиены;
- вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность,
- использовать свои навыки и умения на открытых водоемах в периоды летнего отдыха.

Список литературы

1. Андреев В.И. Факторы, определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе. Автореферат диссертации канд. пед. наук. – Омск, 1988.
2. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры. – Ташкент: Ибн Сина, 1981.
3. Баскетбол. Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Ю.М.Портнова – М.: Физкультура и Спорт, 1988.
4. Вальтин А.И. Мини- баскетбол в школе. – М.: Просвещение, 1976.
5. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол: Автореферат диссертации соискателя ученой степени канд. пед. наук. – Киев, 1984.
6. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1972.

7. Зельдович Т., Кершинас С. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1964.
8. Кудряшов В.А., Рудаков В.И. Баскетбол в школе: Учебное пособие для учителей школ. – Л.: Учпедлит, 1960.
9. Коузи Б., Пауэр Ф. Анализ и концепции в современном баскетболе. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
10. Манасян Ж.А. Эффективные средства и методы обучения баскетболу детей младшего школьного возраста: Автореферат дисс. канд. пед наук. – М., 1986. 11. Леонтьева Т.Н. Физическая культура и спорт как инструмент патриотического воспитания. // Дополнительное образование и воспитание. №1, 2014.
12. Лысенко В.В., Михайлина Т.М., Долгова В.А., Жиленко В.А. Практикум по спортивной метрологии: Учебное пособие. – Краснодар: КГАФК, 1997.
13. Матрунин В.П. Баскетбол на уроках в V-VI классах // Журн. Физкультура в школе. – 1990. – №1.
14. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбола // Журн. Физическая культура в школе. – 1991.
15. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
16. Программа физического воспитания на основе одного из видов спорта // Журн. Физическая культура в школе. – 1985. – №5.
17. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол: Учебное пособие. – Алма-Ата, 1985.
18. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие. – Алма-Ата, 1987.
19. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1978.