

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Баскетбол»

Возраст учащихся: 13–14 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор - составитель:
Сополева Кристина Александровна,
учитель физической культуры.

г. Барнаул, 2025

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты	5
1.3. Содержание программы	6
2. Комплекс организационно педагогических условий	14
2.1. Календарный учебный график	11
2.2. Условия реализации программы	11
2.3. Формы аттестации	11
2.4. Оценочные материалы	12
2.5. Методические материалы	12
2.6. Список литературы	14

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 159 от 09 ноября 2018 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».

Актуальность:

Занятия баскетболом в средней школе служат эффективным инструментом физического и личностного развития подростков. Регулярные тренировки оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, укрепляют мышцы и суставы, развивают координацию движений и повышают общую выносливость.

Учащиеся 7-го класса (обычно 13–14 лет) находятся в фазе активного физического и эмоционального созревания, что делает занятия баскетболом особенно важными для гармоничного развития организма. Благодаря игре в баскетбол формируются жизненно важные навыки, такие как лидерство, командная работа, самоорганизация и способность к принятию решений в условиях неопределённости.

Программа по баскетболу решает целый ряд задач:

- развитие двигательных навыков и физической выносливости;
- формирование здорового образа жизни и приверженности занятиям спортом;
- воспитание самостоятельности, ответственности и коммуникативных навыков;

○ содействие социальной адаптации и развитию командного духа.
Занятия баскетболом способствуют формированию устойчивой мотивации к регулярным физическим нагрузкам, а также обеспечивают необходимую платформу для последующего спортивного роста и полноценного физического развития подростков.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:
(баскетбол)

Вид программы:

Модифицированная программа – это программа, в основу которой, положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: рассчитана на школьников 13–14 лет. Предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Срок и объем освоения программы:

9 месяцев, 68 часов, из них:

- «Стартовый уровень» - 9 месяцев, 68 часов.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности: группы одно-возрастные.

Режим занятий:

Предмет	Стартовый уровень
Волейбол	2 часа в неделю; 68 часов в год.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель:

Развитие двигательных навыков, укрепление здоровья и формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям спортом у учащихся 7-го класса через обучение игре в баскетбол.

Задачи:

Образовательные (обучающие):

- Ознакомить детей с правилами игры в баскетбол и основными техническими приёмами (передача мяча, ведение, бросок).
- Расширить знания о пользе регулярных занятий физическими упражнениями и особенностях ведения здорового образа жизни.

Развивающие:

- Улучшить физическую подготовку учащихся, способствовать развитию координации движений, гибкости, скорости реакции и мышечной силы.
- Способствовать развитию внимания, памяти и пространственного воображения.
- Формировать способность оперативно принимать решения и быстро переходить от одной роли к другой в игровой обстановке.

Воспитательные:

- Воспитывать дисциплину, внимательность, честность и взаимоуважение.
- Укреплять мотивацию к самостоятельным занятиям спортом и активному отдыху.
- Формировать дружеские отношения внутри коллектива, развивать навыки сотрудничества и поддержки.

Ожидаемые результаты:

	Стартовый уровень	Итоговый уровень
Знать	Основные правила игры, названия базовых технических приёмов.	Технические приёмы игры, правила судейства, важность разминки и правильной экипировки.
Уметь	Выполнять базовые технические действия с мячом.	Демонстрировать правильную технику передачи, ведения и броска мяча, играть в составе команды.
Владеть	Простейшими двигательными навыками.	Навыками контроля мяча, техникой перемещений по площадке, элементами спортивной стратегии.

1.3.Содержание программы «Баскетбол»

Учебный план

Таблица 1.3.1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Техника безопасности	6	2	4	• Зачет
2	История баскетбола	4	2	2	• Зачет
3	Особенности детского баскетбола	6	2	4	• Зачет
4	Специально-физическая подготовка	20	4	16	• Зачет
5	Техническая и тактическая подготовка	24	4	20	• Зачет
6	Соревнования	8	2	6	• Соревнования
	Всего	68	16	52	

Содержание учебного плана

1. Введение. Техника безопасности (6 часов)

Теория (2 часа):

- Правила поведения на баскетбольной площадке.
- Основы безопасности: предотвращение травм, правильная разминка и охлаждение.
- Использование баскетбольного оборудования и обуви.

Практика (4 часа):

- Ознакомление с площадкой и правилами поведения.
- Практика правильной разминки и подготовки к игре.
- Легкие упражнения на координацию и ориентацию на площадке.

2. История баскетбола (4 часа)

Теория (2 часа):

- История возникновения баскетбола и его популярность.
- Основные правила игры и эволюция правил.

- Крупнейшие международные соревнования и известные баскетболисты.

Практика (2 часа):

- Реконструкция исторического матча.
- Игры на площадке, воссоздающие атмосферу ранних эпох баскетбола.

3. Особенности детского баскетбола (6 часов)

Теория (2 часа):

- Специфика детского баскетбола: площадка, кольцо, мяч.
- Наиболее частые травмы и их профилактика.
- Психологические особенности детей при обучении баскетболу.

Практика (4 часа):

- Упражнения с мячом на мелких площадках и низких кольцах.
- Тренировка ловли и бросков в корзину.

4. Специально-физическая подготовка (20 часов)

Теория (4 часа):

- Значение физической подготовки для баскетбола.
- Компоненты подготовки: сила, выносливость, гибкость, реакция.
- Средства восстановления после занятий.

Практика (16 часов):

- Силовые тренировки: развитие мышц рук, ног, живота.
- Кардионагрузка: бег, челночный бег, прыжки.
- Координационные тренировки: балансировка, вращения, растяжка.

5. Техническая и тактическая подготовка (24 часа)

Теория (4 часа):

- Основные технические приёмы: передача, ведение, бросок.
- Основы тактики игры: нападение и защита.
- Роли игроков в команде и взаимодействие.

Практика (20 часов):

- Отработка передачи, ведения и броска в паре и индивидуально.
- Моделирование игровых ситуаций.
- Учебные матчи с применением тактических схем.

6. Соревнования (8 часов)

Теория (2 часа):

- Правила соревнований и судейство.
- Психология победителя и побеждённого.
- Требования к участникам соревнований.

Практика (6 часов):

- Участие в школьных турнирах и матчах.
- Внешние соревнования с другими классами и школами.
- Анализ проведённых игр и выявленных ошибок.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
Введение. Техника безопасности 6 часов		
1.	Правила поведения на баскетбольной площадке.	1
2.	Основы безопасности: предотвращение травм, правильная разминка и охлаждение. Использование баскетбольного оборудования и обуви.	1
3.	Ознакомление с площадкой и правилами поведения.	1
4.	Практика правильной разминки и подготовки к игре.	1
5.	Легкие упражнения на координацию и ориентацию на площадке.	1
6.	Легкие упражнения на координацию и ориентацию на площадке.	1
История баскетбола 4 часа		
7.	История возникновения баскетбола и его популярность.	1
8.	Основные правила игры и эволюция правил. Крупнейшие международные соревнования и известные баскетболисты.	1
9.	Реконструкция исторического матча.	1
10.	Игры на площадке, воссоздающие атмосферу ранних эпох баскетбола.	1
Особенности детского баскетбола 6 часов		
11.	Специфика детского баскетбола: площадка, кольцо, мяч.	1
12.	Наиболее частые травмы и их профилактика. Психологические особенности детей при обучении баскетболу.	1
13.	Упражнения с мячом на мелких площадках и низких кольцах.	1
14.	Упражнения с мячом на мелких площадках и низких кольцах.	1
15.	Тренировка ловли и бросков в корзину.	1
16.	Тренировка ловли и бросков в корзину.	1
Специально-физическая подготовка 20 часов		
17.	Значение физической подготовки для баскетбола.	1
18.	Компоненты подготовки: сила, выносливость, гибкость, реакция.	1
19.	Компоненты подготовки: сила, выносливость, гибкость, реакция.	1
20.	Средства восстановления после занятий.	1
21.	Силовые тренировки: развитие мышц рук, ног, живота.	1
22.	Силовые тренировки: развитие мышц рук, ног, живота.	1
23.	Силовые тренировки: развитие мышц рук, ног, живота.	1
24.	Силовые тренировки: развитие мышц рук, ног, живота.	1

25.	Кардионагрузка: бег, челночный бег, прыжки.	1
26.	Кардионагрузка: бег, челночный бег, прыжки.	1
27.	Кардионагрузка: бег, челночный бег, прыжки.	1
28.	Кардионагрузка: бег, челночный бег, прыжки.	1
29.	Кардионагрузка: бег, челночный бег, прыжки.	1
30.	Координационные тренировки: балансировка, вращения, растяжка.	1
31.	Координационные тренировки: балансировка, вращения, растяжка.	1
32.	Координационные тренировки: балансировка, вращения, растяжка.	1
33.	Координационные тренировки: балансировка, вращения, растяжка.	1
34.	Координационные тренировки: балансировка, вращения, растяжка.	1
35.	Координационные тренировки: балансировка, вращения, растяжка.	1
36.	Координационные тренировки: балансировка, вращения, растяжка.	1
Техническая и тактическая подготовка 24 часа		
37.	Основные технические приёмы: передача, ведение, бросок.	1
38.	Основы тактики игры: нападение и защита.	1
39.	Роли игроков в команде и взаимодействие.	1
40.	Роли игроков в команде и взаимодействие.	1
41.	Отработка передачи, ведения и броска в паре и индивидуально.	1
42.	Отработка передачи, ведения и броска в паре и индивидуально.	1
43.	Отработка передачи, ведения и броска в паре и индивидуально.	1
44.	Отработка передачи, ведения и броска в паре и индивидуально.	1
45.	Отработка передачи, ведения и броска в паре и индивидуально.	1
46.	Отработка передачи, ведения и броска в паре и индивидуально.	1
47.	Отработка передачи, ведения и броска в паре и индивидуально.	1
48.	Отработка передачи, ведения и броска в паре и индивидуально.	1
49.	Отработка передачи, ведения и броска в паре и индивидуально.	1

50.	Моделирование игровых ситуаций.	1
51.	Моделирование игровых ситуаций.	1
52.	Моделирование игровых ситуаций.	1
53.	Моделирование игровых ситуаций.	1
54.	Моделирование игровых ситуаций.	1
55.	Учебные матчи с применением тактических схем.	1
56.	Учебные матчи с применением тактических схем.	1
57.	Учебные матчи с применением тактических схем.	1
58.	Учебные матчи с применением тактических схем.	1
59.	Учебные матчи с применением тактических схем.	1
60.	Учебные матчи с применением тактических схем.	1
Соревнования 8 часов		
61.	Правила соревнований и судейство.	1
62.	Психология победителя и побеждённого. Требования к участникам соревнований.	1
63.	Участие в школьных турнирах и матчах.	1
64.	Участие в школьных турнирах и матчах.	1
65.	Участие в школьных турнирах и матчах.	1
66.	Внешние соревнования с другими классами и школами.	1
67.	Внешние соревнования с другими классами и школами.	1
68.	Анализ проведённых игр и выявленных ошибок.	1

2.Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

(заполнить с учетом срока реализации ДООП)

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	34
Количество учебных дней	170
Продолжительность каникул	
Даты начала и окончания учебного года	с 01.09.2025 по 22.05.2026 г.
Сроки промежуточной аттестации	-
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	20.05.2024 – 22.05.2026 г

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	– спортивный зал; – спортивный инвентарь (баскетбольные мячи, мячи, обручи, скакалки).
Кадровое обеспечение	Сополева Кристина Александровна, учитель физической культуры, первая квалификационная категория.

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Зачет
- Соревнования

2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	Наблюдение за оригинальностью предлагаемых решений детьми в играх и тренировках, анкетирование родителей.
Уровень развития социального опыта учащихся	Количественный учет инициативных предложений и организованных мероприятий учениками, проведение анкетирования среди участников программы.
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	Сравнение антропометрических данных и показателей физического состояния до начала и после окончания программы.
Уровень теоретической подготовки учащихся	Тестирование и опросы по знаниям правил игры, истории волейбола, техники безопасности и методики тренировок.
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Анкетирование родителей, регулярные встречи и обсуждения с родителями, обратная связь через книгу отзывов и предложений.
Оценочные материалы (указать конкретно по предметам в соответствии с формами аттестации)	Текущие тесты и зачёты по техническим навыкам, турнирные соревнования, рейтинговая система успеваемости и поощрения лучших воспитанников.

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Игровой

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие

- Открытое занятие
- Игра
- Мини-чемпионат

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология дифференцированного обучения
- Здоровье сберегающая технология

Дидактические материалы:

- Инструкции

2.6. Список литературы

1. Авдеев А.А. Азбука баскетбола — М.: Владос, 2022.
2. Балдин А.В. Методика обучения игре в баскетбол — СПб.: Речь, 2021.
3. Васильев Н.И. Баскетбол для школьников — М.: Академия, 2023.
4. Головинский В.И. Первые шаги в баскетболе — Екатеринбург: Урало-Сибирский региональный центр спортивной подготовки, 2022.
5. Евсеев С.П. Играем в баскетбол — Оренбург: Южный Урал, 2023.