

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Школа №128»

Принята решением  
педагогического совета  
МАОУ «Школа №128»  
Г. Нижний Новгород  
Протокол №1 от 31.08.2022г.  
С учетом мнения Совета родителей (законных  
представителей)  
Несовершеннолетних обучающихся МАОУ  
«Школа № 128»  
Протокол №1 от 01.09.2022г  
С учетом мнения Совета обучающихся МАОУ  
«Школа №128»  
Протокол №1 от 01.09.2022г.

«Утверждаю»  
Директор  
МАОУ «Школа № 128»  
М.Л.Бак  
Приказ № 385-01-02  
от « 01 » сентября 2022 г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Баскетбол»

разработана в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка»



Центр дополнительного образования  
«Школа полного дня»

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень:** базовый

Возраст обучающихся: с 8 лет

Срок реализации программы: 1 год

**Объем:** 72 часа

Автор: педагог дополнительного образования

А.Д. Ухарцев

Нижний Новгород

2022 год

## **Пояснительная записка.**

Программа реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»

### **Нормативные правовые акты и методические материалы**

Программа разработана в соответствии с требованиями нормативных правовых актов и методических материалов:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года. Распоряжение правительства Российской Федерации от 29.05. 2015 г. № 996-р.;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р);
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования учащихся и взрослых» (Приказ Минтруда и соц.защиты РФ от 8.09.2015 № 613н);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДОУ учащихся»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
- Письмо Министерства образования Нижегородской области от 30.05.2014 г. № 316-01-100-1674/14 «Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования»;
- Методическое письмо о структуре дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (к экспертизе в НМЭС ГБОУ ДПО НИРО) /

ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования», г. Нижний Новгород ;

– Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Школа №128»

– Локальные акты Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Школа №128»

*Программа «Баскетбол»* является модифицированной. За основу взята программа «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ» 2018 года.

Образовательная программа “Баскетбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

**Новизна и оригинальность** программы «Баскетбол» в том, что 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.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают; а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе не более 15 человек.

**Актуальность программы** в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

**Педагогическая целесообразность** программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному

Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Цель:** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

#### **Задачи:**

##### **1. Образовательные:**

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

##### **2. Развивающие:**

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного круга зора детей.

##### **3. Воспитательные:**

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

### **График и режим занятий.**

Программа предназначена для детей с 8 до 16 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний (предоставляется мед справка от терапевта по месту жительства).

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа. 36 недель с сентября по май. Количество часов в 2020-2021 учебном году 72 ч.

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

Максимальное количество обучающихся в группе – 15 человек.

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, просмотры соревнований, дистанционное обучение.

### **Ожидаемые результаты освоения программы:**

**Личностные результаты освоения** должны отражать:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

**Метапредметные результаты освоения** должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**Предметные результаты освоения** программы должны обеспечивать успешное обучение на следующей ступени общего образования.

***Учащиеся будут уметь демонстрировать***

- броски по кольцу.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.

- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года - в сентябре - октябре; затем в его середине - в декабре - январе и в апреле - мае.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

## **Содержание программы**

### **Теоретические сведения**

История развития олимпийского движения. История развития баскетбола. Правила поведения и профилактика травматизма. Врачебный контроль и самоконтроль. Правила игры в баскетбол. Судейство. Основы методики обучения и судейства.

### **Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, ног, плечевого пояса, туловища. Парные упражнения. Подтягивания, отжимания. Упражнения с сопротивлением, переноска тяжестей. Упражнения с набивными мячами, гантелями и т.д.

### **Специальная физическая подготовка**

1. Упражнения для развития быстроты
2. Упражнения для развития силы.
3. Упражнения для развития выносливости.
4. Упражнения для развития ловкости и прыгучести.
5. Упражнения для развития гибкости.

### **Техническая подготовка**



1. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, над головой, после отскока от пола.
2. Ловля мяча, катящегося по полу.
3. Стойка игрока поймавшего мяч.
4. Передача мяча двумя руками от груди, над головой, одной рукой от плеча (на месте, с шагом, после двух шагов, в движении)
5. Ведение мяча (высокое и среднее) по прямой, с изменением направления.
6. Броски мяча в кольцо: одной рукой от плеча (на месте, с шагом, после двух шагов); двумя руками от груди, двумя руками над головой.
7. Финты туловищем, мячом (ложная подача).
8. Бег по прямой и с изменением направления; бег спиной вперед.
9. Остановка прыжком и шагом; поворот сзади на стоящей ноге.
10. Прыжки толчком одной и двух ног.
11. Стойка защитника при «держании» игрока без мяча и с мячом.
12. Передвижение приставными шагами.
13. Вырывание, выбивание мяча у ведущего.
14. Перехват мяча.

### **Тактическая подготовка**

1. Выбор места в нападении, выход для получения мяча, открывание, подход к щиту для броска из -под кольца.
2. Выбор места в защите; при держании игрока с мячом, для перехвата мяча, «закрывание».
3. Использование финтов при освобождении от «опеки» и передача мяча в единоборстве с противником.
4. Передача свободному партнеру при численном перевесе и равенстве игроков.
5. «Держание» игрока без мяча.
6. Взаимодействие с партнером: передача с последующим выходом в направлении своей передачи; обыгрывание защитника с обратной передачей мяча.
7. Действие защитника при численном перевесе нападающих.
8. Переход от защиты в нападение.
9. Система позиционного нападения.
10. Личная защита на своей половине поля.

11. Атака быстрым прорывом
12. Действия в ситуации 2 3 и 3 2



Календарно-тематическое планирование секции «Баскетбол» школы  
№128

Тренер: Ухарцев А.Д.

№	Дата	Содержание	Часы	Примечание
1	Сентябрь	<b>Правила ТБ на занятиях баскетболом.</b> Разминка. Техника передач в 3-х. Техника ведения.		
2		<b>Правила игры в баскетбол. Правила соревнований.</b> Разминка. ОРУ на скоростные качества. Владение мячом		
3		Разминка. Круговая тренировка на выносливость. Игра 3х3 на 1 кольцо.		
4		Разминка. ОРУ на гибкость. Техника ведения и передач в движении.		
5	Октябрь	<b>История развития баскетбола.</b> Разминка. Прыжковые упражнения. Техника постановки спины. Броски.		
6		Разминка. Беговые упражнения на выносливость. Техника перемещений.		
7		Разминка. Упражнения на гибкость. Упражнения с мячами. Техника напад 2-х.		
8		Разминка. Взаимоотношения в нападении. Техника броска. Быстрый прорыв.		
9	Ноябрь	Разминка. Круговая тренировка на прыгучесть. Тактика защиты. Броски.		
10		Разминка.ОРУ на выносливость. Индивидуальные действия в нападении.		
11		Разминка.ОРУ на выносливость. Индивидуальные действия в нападении.		
12		Разминка. ОРУ на скорость. Взаимодействия в защите. Техника		

			постановки спины.		
13	Декабрь		Разминка. ОРУ на прыгучесть. Техника поворотов и переводов.		
14			Разминка в парах. Упражнения со скакалкой. Техника перемещений. Броски.		
15			Разминка с мячами. Упражнения на скоростные качества. Дальние броски.		
16			Разминка. Перемещение б/б. Техника подбора. Нападение против зонной защиты.		
17	Январь		Разминка. ОРУ на развитие ловкости. Тактика защиты.		
18			Разминка. Развитие скорости. Развитие ловкости. Техника передач в движении.		
19			Разминка. Развитие скоростной выносливости. Техника перемещений. Техника перерывов.		
20			Разминка. Развитие ловкости. Взаимодействие в нападении. Техника передач в движении.		
21	Февраль		<b>Правила соревнований.</b> Разминка. Взаимодействия в защите. Быстрый прорыв.		
22			Разминка. Круговая тренировка на выносливость. Техника перемещений в защите.		
23			Разминка. ОРУ на прыгучесть. Техника броска.		
24			Разминка. Техника комбинированных упражнений. Броски в движении.		
25	Март		<b>Основы методики обучения и судейства.</b> Разминка с мячами. Техника перемещений. Индивидуальные действия в нападении.		
26			Разминка. ОРУ на ловкость и гибкость. Взаимодействия в нападении		
27			Разминка. Круговая тренировка на силу. Техника ведения с поворотами.		
28			Разминка. ОРУ на выносливость. Бег		

			по залу змейкой. Техника постановки спины.		
29	Апрель		Разминка. Упражнения на прыгучесть. Взаимодействия в защите.		
30			Разминка. ОРУ на координацию. Эстафеты на скоростную выносливость. Техника защиты 2х3.		
31			Разминка. Техника перемещений в защите. Быстрый прорыв.		
32			Разминка ОРУ на гибкость. Круговая тренировка на силу.		
33	Май		<b>Правила соревнований.</b> Разминка. ОРУ на ловкость. Техника ведения и передач в движении.		
34			Разминка. Упражнения на силу. Быстрый прорыв.		
35			Развитие выносливости. Техника ведения с сопротивлением. Броски со средней дистанции.		
36			Разминка. ОРУ на гибкость. Сдача контрольных нормативов.		

## **Аттестация.**

- дружеские встречи, соревнования;
- сдача контрольных нормативов;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы. (Приложение

### **Организация процесса аттестации**

1. Аттестация обучающихся проводится для детей старше 8 лет после изучения каждого раздела программы.
2. Входной контроль проводится при поступлении нового обучающегося в объединение.
3. Проведение промежуточной аттестации и аттестации по результатам освоения программы обязательно для обучающихся педагогов по программе. Если обучающиеся в течение учебного года добиваются успехов на внутренних или внешних профильных мероприятиях (соревнованиях.), то он считается аттестованным и освобождается от этой процедуры. Соотнесение уровня успешности выступления с уровнем аттестации осуществляет педагог совместно с администрацией МАОУ «Школа №128»
4. Результаты аттестации оформляются в протоколе.

### **Анализ результатов аттестации**

1. Направления анализа результатов аттестации обучающихся:
  - уровень теоретической подготовки обучающихся в конкретной образовательной области; степень сформированности практических умений и навыков детей в выбранном ими виде творческой деятельности;
  - полнота выполнения образовательной программы детского объединения;
  - соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-воспитательной работы;
  - выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
  - необходимость внесения корректив в содержание и методику образовательной деятельности детского объединения.
2. Параметры подведения итогов:

- уровень знаний, умений, навыков обучающихся (высокий, средний, низкий);
- количество воспитанников, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты);
- совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном и воспитательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);
- перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы; перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы;
- выводы по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

### **Кадровое обеспечение:**

- педагог дополнительного образования

### **Психолого-педагогическое обеспечение:**

- учет возрастных и индивидуальных особенностей учащихся подросткового возраста;
- создание ситуации успеха для каждого обучающегося;
- поддержка психологического здоровья обучающихся;
- психолого-педагогическое просвещение родителей;
- проведение психолого-педагогического исследования обучающихся каждой группы



## **Условия реализации программы.**

**Материально-техническое обеспечение:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Спортивный инвентарь и оборудование:** баскетбольные мячи.

**Информационное обеспечение:**

- методические рекомендации для педагога дополнительного образования;
- памятки для родителей;
- электронные образовательные ресурсы.

## Список использованной литературы

1. Ю.ф. Буйлин, Ю.И. Портных «Мини - баскетбол в школе», М., «Просвещение», 1986
2. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
3. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006.
4. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.

## Список использованной литературы

1. Ю.ф. Буйлин, Ю.И. Портных «Мини - баскетбол в школе», М., «Просвещение», 1986
2. Ю.П. Портных «Спортивные и подвижные игры», М., «Физкультура и спорт», 1984