

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Ухтинский технический лицей им. Г.В. Рассохина»

Рассмотрено  
Педагогическим советом  
МАОУ «УТЛ им. Г.В. Рассохина»  
протокол № 1 от 31.08.2022 г.

Утверждено  
приказом директора  
МАОУ «УТЛ им. Г.В. Рассохина»  
№ 01-07/303 от 31.08.2022г.

**Дополнительная общеобразовательная программа-**  
**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«Баскетбол»**

Возраст учащихся, на которых  
рассчитана программа: 15-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Направленность: физкультурно-  
спортивная

Составитель:  
Ковалев Алексей Игоревич,  
учитель физической культуры

Ухта  
2022 г.

### **Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Подвижные игры» имеет физкультурно-спортивную **направленность**. Программа разработана в соответствии с локальными актами МАОУ «Ухтинский технический лицей им. Г.В. Рассохина».

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Чтобы играть в баскетбол необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: спортивная площадка, мяч, баскетбольное кольцо.

#### **Актуальность программы**

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

Своевременность программы в соответствии с концепцией развития дополнительного образования детей в общественном понимании необходимости открытого вариативного образования, полного обеспечения права человека на выбор данного вида деятельности, в котором происходит личностное и профессиональное самоопределение обучающихся, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности.

Необходимость в создании прочной основы для воспитания здорового человека, конкурентно-способной, сильной, гармонично развитой личности, опирающаяся на раскрытие и использование субъектного опыта каждого обучающегося посредством применения личностно значимых способов, расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности.

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

#### **Педагогическая целесообразность**

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, пробуждает интерес детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Частично решить проблему призвана данная программа,

направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### **Отличительные особенности**

В данной программе отражены технологии со здоровьесберегающей направленностью. Принцип саморазвития и самосовершенствования личностного аспекта обучающихся подкрепляется возможностью использования технологий, включающих ученика в процесс получения знаний, развития способности к самоуправлению и самообразованию.

Еще одна отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе «Баскетбол» стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа также предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся баскетболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Баскетбол».

**Адресат программы:** обучающиеся 15-18 лет.

**Объем программы.** Всего программа осваивается за 68 часов. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа, всего в год – 68 часов.

**Сроки реализации программы:** 1 год.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:**

Год обучения	Возраст учащихся	Количество занятий в неделю	Продолжительность одного часа
1 год обучения	15-18	1 раз в неделю по 2 часа	1 академический час (40 мин.), перерыв между занятиями 10 минут

**Особенности организации образовательного процесса.**

Состав групп постоянный. Виды занятий - коллективные.

**Межпредметные связи.** Программа носит комплексный характер, что отражено в метапредметных связях с такими учебными дисциплинами как: история, биология, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья обучающихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания лицеистов, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей с учетом всех современных требований.

Программа последовательно решает основные **задачи:**

Обучающие:

1. изучение правил игры в баскетбол, основных принципов осуществления судейства баскетбольного матча;
2. обучение основным приемам техники и тактики командных действий;
3. овладение основами игры в баскетбол;
4. приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

Развивающие:

1. формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;
2. развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты;
3. формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, определенных движений: естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе;
4. формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Воспитательные:

1. формирование трудолюбия в жизни и в спорте.
2. развитие коммуникативных качеств;
3. формирование нравственно-этической ориентации;
4. формирование гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека;
5. способствовать развитию желания ребенка к самопознанию и самоопределению;
6. формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.

Содержание программы направлено на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в нравственном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

**Содержание программы  
Учебный план**

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1		Предварительный
2	Основы знаний	1	1		Оперативный
	Передача мяча.	10	2	8	Текущий, коррекционный
3	Ведение мяча.	10	2	8	Текущий, коррекционный
4	Броски	13	2	11	Текущий, коррекционный
5	Игра в нападении	10	3	7	Текущий, коррекционный

6	Игра в защите	10	2	8	Текущий, коррекционный
7	Игровая деятельность	12		12	Текущий, коррекционный
8	Итоговое занятие	1			
<b>Итого:</b>		68	13	55	

### Содержание учебного плана

**1. Вводное занятие.** Теория: История возникновения и развития баскетбола. Современное состояние баскетбола. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

**2. Основы знаний.** Теория: а) гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол; б) основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

**3. Передача мяча.** Практика: а) передача одной рукой от плеча; б) двумя руками от груди; в) выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния; г) передачи на месте и в движении; д) логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник; е) приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников; ж) ситуационная техника передач.

**4. Ведение мяча.** Практика: а) стойка при высоком и низком ведении; б) характер контакта кисти ведущей руки с мячом; в) изменения направления движения; г) вышагивание, скрестный шаг, поворот; д) перевод мяча перед собой и за спиной; е) повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом; ж) перевод мяча между ногами.

**5. Броски.** Практика: а) основные характеристики бросков; б) бросок двумя руками от груди; в) техника выполнения точностных бросков в движении; г) бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»; д) бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м ; е) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м; ж) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м; з) броски одной рукой в движении сверху и снизу; и) корректировка техники бросков; к) подбор и добивание мяча.

**6. Игра в нападении.** Практика: а) взаимодействие двух и трех нападающих; б) ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до сих пор в учебниках и учебных пособиях); в) взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника; г) взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего; д) взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.

**7. Игра в защите.** Практика: а) групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве; б) противодействие заслонам; в) создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч; г) индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска; д) защита в численном меньшинстве.

**8. Игровая деятельность.** Практика: а) применение полученных знаний в игре; б) самостоятельные решения игровых ситуаций.

**9. Итоговое занятие.** Подведение итогов за год. Анализ работы.

## Планируемые результаты

Планируемые результаты включают в себя:

### Предметные результаты:

- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

### Метапредметные результаты:

- формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

### Личностные результаты:

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
- содействие правильному физическому развитию;
- развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции.

## Комплекс организационно-педагогических условий Календарно-тематическое планирование

№	Раздел	Темы занятий	Количество часов
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
	Основы знаний	Основа знаний	1
	Передача мяча.	Передача мяча одной рукой от плеча	1
		Передача мяча двумя руками от груди	1
		Выбор передачи в зависимости от расстояния	1
		Выбор передачи в зависимости от расстояния	1
		Передача мяча на месте	1
		Передача мяча в движении	1
		Передача мяча в движении	1
		Ситуационная техника передач	1

		Ситуационная техника передач	1	
		Ситуационная техника передач	1	
	Ведение мяча	Ведение мяча	1	
		Стойка с высоким и низким ведением	1	
		Изменение направления движения	1	
		Вышагивание, скрестный ход, поворот	1	
		Перевод мяча перед собой и за спиной	1	
		Перевод мяча перед собой и за спиной	1	
		Ведение мяча с поворотом	1	
		Ведение мяча с поворотом	1	
		Перевод мяча между ног	1	
		Перевод мяча между ног	1	
		Броски	Основные характеристики бросков	1
			Бросок двумя руками от груди	1
	Броски в движении		1	
	Броски в движении		1	
	Бросок на счет		1	
	Бросок на счет		1	
	Бросок с места. Дистанция 3-4 м.		1	
	Бросок с места. Дистанция 3-4 м.		1	
	Бросок с места. Дистанция 4-4,5 м.		1	
	Бросок с места. Дистанция 4-4,5 м.		1	
	Броски одной рукой в движении сверху и снизу		1	
	Корректировка техники бросков		1	
	Подбор и добивание мяча		1	
	Игра в нападении		Взаимодействие двух и трех нападающих	1
		Ситуационная техника	1	
		Ситуационная техника	1	
		Взаимодействие двух нападающих	1	
		Взаимодействие двух нападающих	1	
		Взаимодействие трех нападающих	1	
		Взаимодействие трех нападающих	1	
		Взаимодействие двух игроков задней линии и центрального	1	
		Взаимодействие двух игроков задней линии и центрального	1	
		Взаимодействие двух игроков задней линии и центрального	1	
	Игра в защите	Групповое взаимодействие защитников	1	
		Групповое взаимодействие защитников	1	
		Противодействие заслонам	1	
		Противодействие заслонам	1	
		Создание ситуации оправданного риска	1	
		Создание ситуации оправданного риска	1	
		Индивидуальные защитные действия	1	
		Индивидуальные защитные действия	1	
		Защита в численном меньшинстве	1	
		Защита в численном меньшинстве	1	
	Игровая деятельность	Игровая деятельность	12	
	Итоговое	Итоговое занятие	1	

	занятие	
--	---------	--

### **Условия реализации программы**

Требования к помещению для учебных занятий эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН для организации учебного процесса соответствует санитарным нормам. Занятия проводятся в спортивном зале, который имеет твердое покрытие.

Требования к оборудованию учебного процесса: оборудование спортивного зала соответствует росту и возрасту обучающихся и обеспечивает выполнение программы «Подвижные игры».

Инвентарь, используемый для проведения занятий: мячи баскетбольные, мячи волейбольные, скакалки, гимнастические скамейки, гимнастические палки, конусы и др. оборудование.

### **Формы контроля**

Усвоение учащимися программного материала, отслеживаются в ходе проведения **следующих форм контролей:**

- предварительного: проводится тестирование физических данных учащихся;
  - текущего: в конце каждого раздела разученных игр проводятся эстафеты, старты, соревнования на которых дети показывают полученные знания, физические умения по заданной теме. Дети оценивают результаты свои, товарищей, объясняют, что получается, а над чем ещё надо поработать.
- Главное – дети получают моральное и физическое удовлетворение оттого, что их успехи ценятся другими, повышается их самооценка, осознание своей значимости.
- итогового: участие в спортивных соревнованиях.

### **Методы обучения:**

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);
- наглядность упражнений (показ упражнений и др.);
- методы практических упражнений
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;
- метод самореализации через творческие дела, участие в соревновательно-игровой деятельности.

**Формы организации учебных занятий:** игра, мастер-класс, парная и групповая работа.

### **Список литературы**

#### **Для педагога**

1. Портных Ю.И. Игры в тренировке баскетболистов. Учебно-методическое пособие. / Ю.И.Портных., Б.Е. Лосин.-С-П.б. :ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008.-62 с.
2. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – С-П.б.: Олимп, 2007. - 134 с.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения/ Д.И. Нестеровский.-М.: Академия, 2008. -75 с.
4. Билл Гатмен и Том Финнеган. Всё о тренировке юного баскетболиста/ Билл Гатмен., Том Финнеган.- М.: АСТ \* Астрель 2007.-307с.
5. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР/. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
6. Орлан И.В.Баскетбол: Основы обучения/ФГОУ ВПО ВГАФК, Волгоград, 2011.-42с.
7. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-на Д., 2004.
8. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.



9. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). - М., РФБ, 2005.
10. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.
11. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
12. Официальные правила баскетбола ФИБА 2016. Утверждены ЦБ ФИБА 2016.
13. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004.
14. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.
15. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
16. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
17. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000.

#### **Для обучающихся**

1. Билл Гатмен. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл Гатмен.- М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211 с., ил.
2. Сортел,Н. Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков/ Н Сортел.- М.: АСТ Астрель, 2005.-64 с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.fiba.com](http://www.fiba.com) - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
2. [www.fibaeurope.com](http://www.fibaeurope.com) - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола
3. [www.basket.ru](http://www.basket.ru) - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
4. [www.pro100basket.ru](http://www.pro100basket.ru) - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России
5. [www.mbl.su](http://www.mbl.su) - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги
6. [www.vtb-league.com](http://www.vtb-league.com) Вэб-сайт лиги ВТБ
7. [www.euroleague.net](http://www.euroleague.net) - Вэб-сайт Евролиги