

ГБОУ школа № 18 Центрального района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНА  
Педагогическим  
советом  
ГБОУ школы №18  
Центрального района  
СПб  
31 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
директор  
ГБОУ школы № 18

« 01 » \_сентября 2023  
г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа по физической культуре  
«Баскетбол»**

Составитель:  
учитель Духова Дарья Олеговна

**Санкт-Петербург  
2023 год**

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Направленность дополнительной образовательной программы.....	3
1.2. Новизна дополнительной образовательной программы.....	3
1.3 Актуальность дополнительной образовательной программы.....	3
1.4 Педагогическая целесообразность.....	3
1.5. Цели и задачи дополнительной образовательной программы.....	4
1.6. Отличительные особенности данной образовательной программы.....	4
1.7 Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы.....	4
1.8. Сроки реализации дополнительной образовательной программы.....	4
1.9. Формы и режим занятий.....	5
1.10.Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.....	5
1.11.Формы подведения итогов.....	5
1.12. Формы подведения итогов реализации.....	5
2.Учебный план.....	5
3. Содержание образовательной программы.....	7
4. Оценочные материалы.....	10
5. Методические материалы.....	11
6. Список литературы.....	11

## **1. Пояснительная записка**

Баскетбол — спортивная командная игра с мячом. Баскетбол входит в программу Олимпийских игр и Специальной олимпиады. В России баскетбол является одной из популярных спортивных игр. Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов.

Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину противника.

### **1.1. Направленность дополнительной образовательной программы**

Баскетбол - одна из самых популярных игр не только в мире, а также в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и психических качеств.

Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма.

### **1.2. Новизна дополнительной образовательной программы**

Новизна программы заключается в том, что данная дополнительная образовательная программа будет применяться для детей с ограниченными возможностями здоровья. Дополнительная образовательная программа будет соответствовать четырем группам принципов адаптивной физической культуры (реабилитационные, педагогические, социальные, физического воспитания и спорта) и реализовывать их, а также она охватывает значительно больше желающих заниматься данным видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

### **1.3. Актуальность дополнительной образовательной программы**

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.

### **1.4. Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность данной дополнительной образовательной программы – вид спорта: баскетбол. Как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Программа начальной подготовки позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. 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.

### **1.5. Цели и задачи дополнительной образовательной программы**

Цель: создать условия для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям по баскетболу, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов.

Задачи:

1. Обучающие:

- Ознакомить учащихся с правилами, техникой, тактикой игры, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и совершенствовать знания, умения и навыки, получаемые занимающимися на уроках физкультуры.

2. Развивающие:

- Развивать физические качества занимающихся;
- Способствовать гармоничному развитию занимающихся.

3. Воспитательные:

- Формировать в каждом ребенке культуру поведения;
- Воспитывать коммуникативный навык;
- Формировать устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни.

### **1.6. Отличительные особенности данной образовательной программы**

Отличительной особенностью данной программы является построение тренировки занимающихся с учётом сенситивных периодов развития детей с ограниченными возможностями здоровья, применение средств, методов физической и технико-тактической подготовки, планами-схемами годовых циклов тренировочного процесса, особенностями психологического сопровождения с учетом возраста занимающихся, а также затрагивает зону ближайшего развития каждого занимающегося.

### **1.7. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы.**

Программа предназначена для детей 12-18 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, со 4 сентября текущего года. Возможен добор отдельных обучающихся в объединения 1-2 годов обучения.

### **1.8. Сроки реализации дополнительной образовательной программы**

1. Программа рассчитана на 2 года обучения.
- 1 год обучения — 34 часа в год;
- 2 год обучения — 68 часа в год;

### **1.9. Формы и режим занятий**

Формы занятий – с 10 - 18 лет – групповая, фронтальная, индивидуальная.

### **1.10. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

### **Ожидаемые результаты:**

*К моменту завершения программы, занимающиеся должны:*

#### Знать:

- Историю развития вида спорта «баскетбол».
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

#### Уметь:

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста.
- Проводить разминку баскетболиста.

#### Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную подготовленность занимающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в

коллективе.

### **1.11. Способы определения результативности**

- повседневное систематическое наблюдение;
- промежуточное и итоговое тестирование.

### **1.12. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы**

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

## **2. Учебный план**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю (1-й год обучения 1 занятие в неделю; 2-й год обучения 2 занятия в неделю продолжительностью занятий 1 час, 2 часа.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 5–9-х классов представлено в примерном учебном плане.

Таблица 1

## Учебный план секционных занятий по баскетболу

№	Виды спортивной подготовки	1-й год		2-й год	
		1 полугодие	2 полугодие	1 полугодие	2 полугодие
1.	Теоретическая подготовка	1	2	3	4
2.	Физическая подготовка	4	6	8	10
3.	Техническая подготовка	7	9	10	10
4.	Тактическая подготовка	3	2	9	14
5.	Итого	15	19	30	38

Таблица 2

## Учебно-тематический план для 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>3</b>		
1.	Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу.	30`	30`	
2.	Развитие баскетбола в России и за рубежом.	20`	20`	
3.	Физическая подготовка баскетболиста.	15`	15`	
4.	Психологическая подготовка баскетболиста.	40`	40`	
5.	Организация и проведение соревнований по баскетболу	20`	20`	
6.	Правила судейства соревнований по баскетболу.	40`	40`	
7.	Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.	15`	15`	
	<b>Физическая подготовка</b>	<b>10</b>		
8.	Общая физическая подготовка.	4		4
9.	Специальная физическая подготовка.	6		6
	<b>Техническая подготовка</b>	<b>16</b>		
10.	Упражнения без мяча	3		3
11.	Ловля и передача мяча	4		4
12.	Ведение мяча	5		5
13.	Броски мяча	4		4
	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>5</b>		
14.	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	60`		60`
15.	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	40`		40`

16.	Борьба за мяч после отскока от щита.	30`		30`
17.	Командные действия в нападении.	20`		20`
18.	Перехват мяча.	30`		30`
19.	Быстрый прорыв.	40`		40`
20.	Командные действия в защите.	30`		30`
21.	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	50`		50`

Таблица 3

Учебно-тематический план для 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<b><i>Теоретическая подготовка</i></b>	<b>7</b>		
1.	Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу.	60`	60`	
2.	Развитие баскетбола в России и за рубежом.	60`	60`	
3.	Физическая подготовка баскетболиста.	50`	50`	
4.	Психологическая подготовка баскетболиста.	120`	120`	
5.	Организация и проведение соревнований по баскетболу	30`	30`	
6.	Правила судейства соревнований по баскетболу.	60`	60`	
7.	Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.	40`	40`	
	<b><i>Физическая подготовка</i></b>	<b>18</b>		
8.	Общая физическая подготовка.	5		5
9.	Специальная физическая подготовка.	13		13
	<b><i>Техническая подготовка</i></b>	<b>20</b>		
10.	Упражнения без мяча	2		2
11.	Ловля и передача мяча	3		3
12.	Ведение мяча	5		5
13.	Броски мяча	10		10
	<b><i>Тактическая подготовка</i></b>	<b>23</b>		
14.	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	1		1
15.	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	1		1
16.	Борьба за мяч после отскока от щита.	1		1
17.	Командные действия в нападении.	5		5
18.	Перехват мяча.	1		1

19.	Быстрый прорыв.	1		1
20.	Командные действия в защите.	3		3
21.	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	10		10



### 3. Содержание образовательной программы 1 и 2 года обучения

#### Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Физическая подготовка баскетболиста.
3. Психологическая подготовка баскетболиста.
4. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
5. Правила судейства соревнований по баскетболу.
6. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
7. Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу.

#### Физическая подготовка

##### 1. *Общая физическая подготовка.*

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметом: набивными мячами.

2. *Специальная физическая подготовка.* Упражнения для развития силовых качеств: броски набивного мяча, упражнения для развития силы: мышц пресса, мышц ног, мышц спины, мышц рук. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста: челночный бег 4х10м., бег с остановками, бег с изменением направления, бег с махом бедра вперед, бег со сгибанием голени назад, бег с заданиями (прыжок вверх, упор лежа, бег на месте 3 раза). Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста: прыжки с подтягиванием коленей к груди (продвижением вперед и на месте), многоскоки, прыжки вверх со сменой ног на скамейке, выпрыгивание, спрыгивание со скамейки. Упражнения для развития координации баскетболиста: прыжки на месте с поворотами на 90 и 130, ходьба на руках, партнер поддерживает ноги, передачи мяча у стены в парах со сменой мест, рывок с ведением мяча. Упражнения для развития гибкости: выпады вперед, наклон вперед (стоя, сидя), забрасывание ног за голову из положения лежа на спине.

#### Техническая подготовка

1. *Упражнения без мяча.* Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. *Ловля и передача мяча.* Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. *Ведение мяча.* На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. *Броски мяча.* Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

#### Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

#### 4. Оценочные материалы (мониторинг).

	Критерии	Характер оценки
1 год обучения	Ведение мяча	На правила и технику
	Бросок в кольцо после ведения	На правила и технику
2 год обучения	Ведение мяча	На время
	Бросок в кольцо после ведения	На время
	Штрафной бросок	% попадания из 10 бросков

#### СПРАВКА

по результату освоения дополнительной общеразвивающей программы  
за I полугодие 1-го года обучения

Ф. И. ребенка	Критерии		
	Ведение мяча	Бросок в кольцо после ведения	Итог (зачет/не зачет)
1.			
2.			

#### СПРАВКА

по результату освоения дополнительной общеразвивающей программы  
за II полугодие 1-го года обучения

Ф. И. ребенка	Критерии		
	Ведение мяча	Бросок в кольцо после ведения	Итог (зачет/не зачет)
1.			
2.			

#### СПРАВКА

по результату освоения дополнительной общеразвивающей программы  
за I полугодие 2-го года обучения

Ф. И. ребенка	Ведение мяча	Критерии		Итог (время, % попадания)
		Бросок в кольцо после ведения	Штрафной бросок	
1.				
2.				

## СПРАВКА

по результату освоения дополнительной общеразвивающей программы  
за II полугодие 2-го года обучения

Ф. И. ребенка	Ведение мяча	Критерии		
		Бросок в кольцо после ведения	Штрафной бросок	Итог (время, % попадания)
1.				
2.				

### 5. Методическое материалы

Для реализации программы используется следующие методические материалы: щиты с кольцами, стойки для обводки, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, скакалки, гимнастические маты, мячи баскетбольные, гантели различной массы, насос ручной со штурцером, компьютер.

### 6. Список литературы

1. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании. М.: Академия, 2002. – 176.
2. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2010.
3. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
4. Костикова Л. В. Баскетбол. М.: Физкультура и спорт, 2002. – 171.
5. Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения. М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 336.
6. Рубинштейн, С.Я. Психология умственно отсталого. М.: Просвещение, 1986. – 192 с.
7. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.07.2007 N 329-ФЗ.