

Администрация города Обнинска
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей и
юношества» города Обнинска, Калужской области

Согласовано
Протокол методического совета
МБОУ ДО «ЦРТДиЮ»
пр № 1
«28» августа 2025г.

Утверждено
Приказом директора
МБОУ ДО «ЦРТДиЮ»
Н.А. Астахов
№ 13-0
«28» августа 2025г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «БАСКЕТБОЛ»

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 11-16 лет

Составитель:
педагог дополнительного образования
Устинова А.В.

г. Обнинск
2025 год

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей физкультурно-спортивной направленности, очной формы обучения, сроком реализации 1 год, для детей 11-16 лет, базового уровня освоения.

Язык реализации программы: государственный язык РФ – русский.

Представленная программа направлена на гармоничное развитие, укрепление здоровья обучающихся средствами физической культуры на сопряженное развитие двигательных способностей и обучение специальным упражнениям рок-н-ролла с учетом психофизиологических особенностей обучающихся.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков обучающихся.

Проект программы составлен в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ).

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722).

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р).

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

7. 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».

8. Устав учреждения. Локальные нормативные акты учреждения

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире.

Спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Отличительная особенность программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол с применением принципа вариативности, дающего возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион).

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Программа – модифицированная

Адресат программы:

Обучение рассчитано на детей в возрасте - 11-16 лет

Условия приема набор осуществляется по принципу добровольности, на основании допуска врача (основная группа здоровья), без предъявления требований к наличию у детей специальных умений.

Комплектование групп – одновозрастные.

Уровень освоения программы – стартовый, базовый.

Объём программы- 216 часов

Срок освоения программы – 1 год

Режим занятий:

2 раза в неделю по 3 часа, 216 час в год.

Количественный состав детей: не менее 15 человек.

Формы занятий: основной формой образовательного процесса является групповое учебно-тренировочное занятие.

Дистанционное обучение не предусмотрено.

При зачислении на программу детей с ОВЗ для них будет разработана адаптированная образовательная программа (АОП), обеспечивающая освоение образовательной программы с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (273-ФЗ, ст.2, п.27).

1.2. Цель и задачи

Цель программы: научить обучающихся играть в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- формировать правильные двигательные умения в сочетании быстро переходить от выполнения одних комбинаций к другим;
- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- обучить сохранению и контролю физического здоровья, грамотности в вопросах гигиены и физических нагрузок.

Воспитательные:

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

Развивающие:

- развить образное мышление, физическое и духовное совершенствование;
- привить культуру общения, развить способность к пониманию и сопереживанию;
- привить умение работать в коллективе, развить чувство ответственности, пунктуальность;

Программа построена на принципах:

- целостности процесса обучения предполагающего интеграция основного и дополнительного образования;
- культуросообразности (приобщение обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентация на общечеловеческие культурные ценности);
- сотрудничества и ответственности;
- сознательного усвоения обучающимися учебного материала;

- последовательности и систематичности (предполагает в работе объединения создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);
- непрерывности и наглядности;

1.3. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		разделы	теория	практика
Основы знаний о физкультурной деятельности		23 ч	9ч	14ч
1.	Правила безопасности на занятиях.		1 ч	2 ч
2.	Основные правила игры в баскетбол.		1 ч	4 ч
3.	Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.		1 ч	
4.	Что такое физкультурно-спортивная этика?		1 ч	
5.	Общее и индивидуальное развитие.		1 ч	2 ч
6.	Значение физических упражнений для развития организма.		1 ч	
7.	Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья.		1 ч	
8.	Цели физического воспитания.		1 ч	
9.	Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.		1 ч	6 ч
Физическая подготовка		48 ч		
а)	Упражнения для развития силы;			9 ч
б)	Упражнения для развития быстроты;			9 ч
в)	Упражнения для развития прыгучести;			9 ч
г)	Упражнения на развитие координации;			9 ч

д)	Упражнения для развития выносливости;			12 ч
Техника игры в баскетбол		55 ч		
а)	Перемещения баскетболиста;			5
б)	Техника владения мячом:			
	- ловля мяча;			8
	- передача мяча;			8
	- броски в корзину;			8
	- ведение мяча;			8
	- финты;			8
	- техника овладения мячом.			10
Тактика игры в баскетбол		90 ч		
а)	Игра в нападении:			
	- индивидуальные действия;			10
	- групповые действия;			20
	- командные действия.			20
б)	Игра в защите:			
	- индивидуальные действия;			10
	- групповые действия;			10
	- командные действия.			20
ИТОГО:		216 часов	9 часов	207 часов

Основы знаний о физкультурной деятельности

Теория: В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила техники безопасности, страховка и самостраховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.

Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

Практика: Способы физкультурной деятельности

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

Общеразвивающие упражнения

Практика: Развитие силовых способностей: комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Практика: Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Практика: Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Техника игры в баскетбол.

Практика:

– **Упражнения без мяча:** основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

– **Упражнения с мячом:** ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.

Тактика игры в баскетбол.

– **Тактические действия:** групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.

– **Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

1.5. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты

Предметные результаты:

Знать:

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;
- историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Личностные результаты:

- самостоятельно принимать решения;
- адекватно оценивать свои действия и поступки;
- быть работоспособным, готовым к физическим нагрузкам; волевой личностью; иметь навыки общей культуры.

Метапредметные результаты:

- иметь навыки сохранения и поддержки собственной физической формы;
- уметь задавать вопросы и правильно выражать свои мысли;
- уметь самостоятельно выполнять поставленную задачу;

2. Комплекс организационно-педагогических условий

• Календарный учебный график

№	Месяц	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
1	сентябрь	Основы знаний о физкультурной деятельности. Физическая подготовка.	24	Групповая, по подгруппам, индивидуальная
2	октябрь	Физическая подготовка.	30	Групповая, по подгруппам, индивидуальная
3	ноябрь	Физическая подготовка.	24	Групповая, по подгруппам, индивидуальная
4	декабрь	Техника игры в баскетбол.	24	Групповая, по подгруппам, индивидуальная
5	январь-февраль	Техника игры в баскетбол.	30	Групповая
6	март	Техника игры в баскетбол.	24	Групповая, по подгруппам, индивидуальная
7	апрель	Техника игры в баскетбол.	30	Групповая, по подгруппам, индивидуальная
8	май	Тактика игры в баскетбол	30	Групповая, по подгруппам, индивидуальная
			216	

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Успешной реализации образовательного процесса способствует соответствующая материально-техническая база. Занятия по Программе «Баскетбол», проводятся на базе МБОУ. Занятия организуются в оборудованном танцевальном зале, соответствующем требованиям СанПиН и технике безопасности.

Для реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- санитарная комната;
- набивные мячи;
- баскетбольные мячи;
- гимнастические скамейки;
- секундомер;
- скакалки;

2.3. Формы, порядок и периодичность аттестации и текущего контроля.

В процессе освоения учебной программы предусмотрена система контроля за знаниями, умениями, навыками учащихся, которая позволяет определить эффективность обучения по программе, внести изменения в учебный процесс.

Текущий контроль заключается в наблюдении за подготовкой к игре и ее выполнением. Подведение промежуточных результатов осуществляется через проверку теоретических знаний и практических навыков, полученных на занятиях.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля**:

- **вводный**, который проводится на первых занятиях, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.
- **текущий**, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- **итоговый**, проводимый после завершения всей учебной программы.

Оценка результатов не должна быть традиционной. Для определения уровня овладения навыками и умениями, автор программы предлагает следующие формы: тестирование и соревнования.

Итоговая аттестация проводится по окончанию реализации программы в форме зачета и соревнований. По теоретическим вопросам, зачет проводится методом устного опроса.

2.4. Контрольно-оценочные материалы

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся.

Целью контрольных испытаний являлось: определить уровень технико-тактической подготовленности учащихся.

Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Каждое испытание учащиеся выполняют по очереди. При выполнении любого теста на всей площадке должен находиться только испытуемый. Каждое испытание вначале объясняется, а затем показывается испытуемым. Это делается для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

В качестве контрольных испытаний были использованы следующие тесты:

а) Перемещение 6х5.

Тест служит для оценки перемещения разными способами.

На площадке чертится квадрат со стороной 5м. На конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) – место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении.

Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5м.), затем по другой стороне квадрата приставными шагами левым боком в защитной стойке (5м.) и спиной вперед (5м.), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, приставным шагом правым боком, в защитной стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.

б) Комбинированное упражнение.

Тест позволяет определить у детей степень владения технико-тактическими приемами, точность бросков в движении и в прыжке; оценить быстроту передвижения, технику ведения правой и левой рукой.

В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) располагаются 4-е набивных мяча. Первый в середине площадки в трех метрах от средней линии, второй на боковой линии в 6-ти метрах от линии; третий в середине площадки в 6-ти метрах от первого мяча и четвертый – в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2-х метров от нее, стоят три стойки. Одна стойка – на средней линии площадки, две другие – впереди и сзади от нее на расстоянии 2-х м. Игрок начинает движение с места пересечения боковой и средней линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к 4-му мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 1м.), берет его и ведет его на противоположную половину площадки. Затем игрок входит в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева на право, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подобрал мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, затем левой; правой рукой ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки в области

линии штрафного броска. Время останавливается при касании мячом кольца. Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.

в) Броски с точек

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

г) Штрафной бросок.

Тест позволяет определить точность попадания штрафных бросков. Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков.

Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

Оценочная таблица компонентов технико-тактической подготовленности

Оценка в баллах	Комбинированный тест	Перемещение 6х5	Штрафной бросок	Броски с точек
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
5 (высокая)	34,8	9,3	20	19
4 (хорошая)	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
3 (средняя)	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
2 (низкая)	37,7	10,4	15	12

2.5. Методическое обеспечение

При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо

использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Для правильного и целенаправленного обучения технике игры в баскетбол приводится последовательность обучения основным техническим приемам.

2.6. Список литературы

1. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М. Г. Основы физической культуры старшеклассника. — Самара, 1995.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2006.
3. Би Нортон Упражнения в баскетболе – М., ФиС, 1972.
4. Бондарев В. П. Выбор профессии. — М., 1989.
5. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания. — М., 1986.
6. Введение в теорию физической культуры /Под ред. Л. П. Матвеева.- М., 1983.
7. Возрастная педагогическая психология /Под ред. М. И. Гамезо. — М., 1984.
8. Выдрин В. М. Введение в специальность. — М., 1980.
9. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола – М., ФиС, 1963.
10. Гоноблин Ф. Н. Книга об учителе. — М., 1965.

Интернет-ресурсы:

1. Социальная сеть работников образования: [Электронный ресурс]. М.2010-2014.

URL: <http://nsportal.ru/user>

2. Сообщество учителей – предметников «Учительский портал»: [Электронный ресурс]. М.2007-20015. URL: <http://www.uchportal.ru>
3. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»: [Электронный ресурс]. М. 20032015. URL: <http://festival.1september.ru>.

