

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия №406 Пушкинского района Санкт–Петербурга

**ПРИНЯТА**

Решением Педагогического совета  
ГБОУ гимназии № 406 Пушкинского  
района Санкт-Петербурга  
Протокол от 30.08.2022 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора от 30.08.2024 № 125  
ГБОУ гимназии № 406 Пушкинского  
района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ В.В. Штерн

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Баскетбол»**

Срок освоения: 2 года

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Разработчик: Кровяков Павел Александрович  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность**- физкультурно-спортивная

**Адресат программы:** обучающиеся 11-14 лет,

**Актуальность реализации:** программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и социальному заказу общества. Программа является коллективной социально-значимой деятельностью. Работа в рамках интеллектуального клуба соответствует требованиям, предъявляемым министерством образования и науки России в форме ФГОС.

**Уровень освоения:** общекультурный

**Объём и срок освоения программы:** 360 часов, 2 года

**Цель программы** - укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию детей, воспитание осознанной необходимости заниматься спортом.

**Задачи программы:**

**Задачи программы**

Воспитательные:

- воспитывать потребности в систематических и самостоятельных занятиях по физической культуре и спорту;
- содействовать активизации физкультурно-массовой и спортивной деятельности, как альтернативы вредным привычкам;
- воспитывать положительные качества личности: целеустремленность, упорство, трудолюбие;

Обучающие:

- освоить технику базовых и прикладных движений игры в баскетбол;
- сформировать командные поведенческие навыки;
- познакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

Развивающие:

- развить интерес к массовым видам спорта;
- способствовать развитию физическим качеств, таким как ловкость, внимательность, выносливость;
- способствовать развитию функциональных возможностей организма, обеспечивающих достижение планируемых результатов;

**Планируемые результаты освоения программы учащимися**

Метапредметные результаты:

- учащиеся получают практическое умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- учащиеся получают практическое умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- учащиеся получают практическое умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Предметные результаты:

- приобретен навык планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- приобретены знания измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- приобретен навык бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- освоена практика в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- освоена практика находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

Личностные результаты:

- приобретен опыт активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявляет знание основ строения и функций организма и влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы; правила оказания первой помощи при травмах;
- получен опыт выполнять гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- приобретен опыт в овладении правилами игры в баскетбол и основами техники и тактики;

получен опыт правильно применять технические и тактические приемы в игре

**Организационно-педагогические условия реализации**

**Язык реализации:** русский.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности реализации** программа входит в блок Курчатовского класса и состоит в использовании современных методик и технологий, возможности более углубленного изучения гуманитарных и технических наук, овладение новыми информационными компетенциями.

**Условия набора и формирования групп:** от 15 человек, допуск врача.

**Формы организации и проведения занятий:** Групповые занятия.

**Материально-техническое оснащение:** оборудованный спортивный зал, мячи, спортивная форма.

**Кадровое обеспечение:** узкопрофильный специалист не требуется.

Учебный план 1 год					
№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. История возникновения и развития баскетбола. Правила безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	33	1	32	Вводный опрос.
2.	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	33	1	32	Игра
3.	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	33	1	32	Игра
4.	Итоговое занятие. Контрольно-оценочные испытания.	33	1	32	Итоговый зачет. Игра. Итоговые нормативы.
5.	Резервные занятия	12		12	соревнования
6.	Итого:	144	4	140	

Учебный план 2 год					
Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля	
	всего	теория	практика		
Вводное занятие. Правила безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	48	6	42	Вводный опрос.	
Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	48	6	42	Игра	
Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	48	6	42	Игра	
Итоговое занятие. Контрольно-оценочные испытания.	48	6	42	Итоговый зачет. Игра. Итоговые нормативы.	
Резервные занятия	24		24	соревнования	
Итого:	216	24	192		

## Рабочая программа 1 год

### Задачи программы

#### Воспитательные:

- воспитывать потребности в систематических и самостоятельных занятиях по физической культуре и спорту;
- содействовать активизации физкультурно-массовой и спортивной деятельности, как альтернативы вредным привычкам;
- воспитывать положительные качества личности: целеустремленность, упорство, трудолюбие;

#### Обучающие:

- освоить технику базовых и прикладных движений игры в баскетбол;
- сформировать командные поведенческие навыки;
- познакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

#### Развивающие:

- развить интерес к массовым видам спорта;
- способствовать развитию физическим качеств, таким как ловкость, внимательность, выносливость;
- способствовать развитию функциональных возможностей организма, обеспечивающих достижение планируемых результатов;

### Планируемые результаты освоения программы учащимися

#### Метапредметные результаты:

- учащиеся получают практическое умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- учащиеся получают практическое умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- учащиеся получают практическое умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

#### Предметные результаты:

- приобретен навык планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- приобретены знания измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- приобретен навык бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- освоена практика в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- освоена практика находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

#### Личностные результаты:

- приобретен опыт активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявляет знание основ строения и функций организма и влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы; правила оказания первой помощи при травмах;
- получен опыт выполнять гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- приобретен опыт в овладении правилами игры в баскетбол и основами техники и тактики;  
получен опыт правильно применять технические и тактические приемы в игре

## Содержание программы

### Тема 1. Вводное занятие.

Теория. История возникновения и развития баскетбола. Правила безопасности при занятиях баскетбол. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

Практика. Способы ведения и удержания мяча.

Формы аттестации, контроля. Педагогическое наблюдение. Вводный опрос.

### Тема 2. Техническая подготовка (ТП).

Теория. Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки.

Практика. Совершенствование навыка в выполнении различных индивидуальных действиях во время учебной игры.

Формы аттестации, контроля. Педагогическое наблюдение.

### Тема 3. Тактическая подготовка (ТП)

Теория. Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в баскетболе

Практика. Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Формы аттестации, контроля зачетная игра.

### Тема 4. Итоговое занятие. Контрольно-оценочные и переводные испытания.

Теория. Краткое содержание теоретической части. Техника безопасности.

Практика. Тестирование по общей и специальной физической и технической подготовке в процессе игры.

Формы аттестации, контроля. Итоговый зачет. Игра. Прием контрольных нормативов

## Рабочая программа 2 год

### Задачи программы

#### Воспитательные:

- воспитывать потребности в систематических и самостоятельных занятиях по физической культуре и спорту;
- содействовать активизации физкультурно-массовой и спортивной деятельности, как альтернативы вредным привычкам;
- воспитывать положительные качества личности: целеустремленность, упорство, трудолюбие;

#### Обучающие:

- освоить технику базовых и прикладных движений игры в баскетбол;
- сформировать командные поведенческие навыки;
- познакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

#### Развивающие:

- развить интерес к массовым видам спорта;
- способствовать развитию физическим качествам, таким как ловкость, внимательность, выносливость;
- способствовать развитию функциональных возможностей организма, обеспечивающих достижение планируемых результатов;

### Планируемые результаты освоения программы учащимися

#### Метапредметные результаты:

- учащиеся получают практическое умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- учащиеся получают практическое умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- учащиеся получают практическое умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Предметные результаты:

- приобретен навык планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- приобретены знания измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- приобретен навык бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- освоена практика в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- освоена практика находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

Личностные результаты:

- приобретен опыт активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявляет знание основ строения и функций организма и влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы; правила оказания первой помощи при травмах;
- получен опыт выполнять гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- приобретен опыт в овладении правилами игры в баскетбол и основами техники и тактики;

получен опыт правильно применять технические и тактические приемы в игре

### **Содержание программы**

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. История возникновения и развития баскетбола. Правила безопасности при занятиях баскетбол. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

Практика. Способы ведения и удержания мяча.

Формы аттестации, контроля. Педагогическое наблюдение. Вводный опрос.

Тема 2. Техническая подготовка (ТП).

Теория. Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки.

Практика. Совершенствование навыка в выполнении различных индивидуальных действиях во время учебной игры.

Формы аттестации, контроля. Педагогическое наблюдение.

Тема 3. Тактическая подготовка (ТП)

Теория. Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в баскетболе

Практика. Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Формы аттестации, контроля зачетная игра.

Тема 4. Итоговое занятие. Контрольно-оценочные и переводные испытания.

Теория. Краткое содержание теоретической части. Техника безопасности.

Практика. Тестирование по общей и специальной физической и технической подготовке в процессе игры.

Формы аттестации, контроля. Итоговый зачет. Игра. Прием контрольных нормативов

### **Методические и оценочные материалы**

**Формы организации и проведения занятий:**

В ходе обучения применяется технология развития критического мышления, технология развивающего обучения, элементы проблемной технологии, педагогика сотрудничества, здоровьесберегающие технологии.

**Формы работы:** парная, индивидуальная, групповая.

**Методы, способы и приемы:**

Эмоциональные методы:

- поощрение;
- порицание;
- создание ситуации успеха;
- стимулирующее оценивание.

Волевые методы:

- предъявление учебных требований;
- информация об обязательных результатах обучения;
- познавательные затруднения;
- прогнозирование деятельности.

Социальные методы:

- создание ситуации взаимопомощи;
- поиск контактов и сотрудничества;
- заинтересованность в результатах.

Дидактические средства, используемые в процессе работы: тексты документов, печатная продукция (книги, пособия), электронные образовательные ресурсы (см. список источников и литературы).

**Методические рекомендации** обеспечивающие реализацию дополнительной общеобразовательной программы физического воспитания

*Применение дидактических принципов в обучении подвижным играм*

Методика обучения спортивным основывается на общих закономерностях процесса обучения. Её эффективность тесно связана с реализацией дидактических принципов.

Перед играющими необходимо каждый раз ставить образовательные задачи, соответствующие трудностям предстоящей игры. В дальнейшем игры должны систематически усложняться, чтобы не потерять воспитательного значения.

Важное условие успешной игровой деятельности заключается в ясности понимания содержания и правил игры. Это достигается наглядностью объяснения. Краткий образный рассказ сюжета игры при необходимости дополняется показом отдельных приёмов и действий играющих. Объяснив главное, руководитель начинает игру. Первая попытка позволит ему проверить как дети поняли игру. Если необходимо, то игру сразу же останавливают для дополнительных разъяснений. В других случаях игру останавливают для введения мелких правил и исправления ошибок играющих.

В процессе обучения используются следующие формы занятий: однонаправленные, комбинированные, целостно – игровые, контрольные учебные занятия. Типичное занятие имеет следующую структуру:

- организационный момент;
- основная часть;
- подведение итогов занятия.
- Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

<b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

**Совершенствование двигательных навыков** осуществляется в ходе многократных повторений, в результате которых движения становятся более правильными, экономичными. Двигательный навык должен быть доведен до известной степени автоматизма, чтобы в процессе игры разгрузить сознание для решения тактических задач.

**Принцип сознательности и активности** предусматривает сознательное, активное отношение занимающихся к спортивным тренировкам и понимание изучаемого материала. Необходимо разъяснить занимающимся важность регулярных тренировок и ставить конкретные задачи перед каждым занятием. При выполнении технических приемов следует акцентировать внимание на анализе своих движений и движений партнеров. В тактических упражнениях нужно создавать такие условия, при которых поставленную задачу можно решить несколькими путями.

**Принцип наглядности** тесно связан с принципом сознательности. Суть его состоит в том, что преподаватель, используя показ и различные наглядные пособия, создает ясное представление об изучаемом материале, помогает более отчетливо понять его.

**Принцип систематичности и последовательности** предполагает определенную систему обучения, установление логической связи между отдельными разделами и правильной последовательности прохождения материала. Реализуя этот принцип в процессе обучения, исходят из педагогических правил от простого к сложному, от главного к второстепенному. Любая спортивная игра трудна для начинающего, так как на его центральную нервную систему действует большое количество разнообразных раздражителей. Поэтому при изучении игры приходится прибегать к её упрощению. Как только после объяснения и показа создано общее представление об изучаемой спортивной игре, переход к изучению её отдельных сторон: технике игровых приёмов индивидуальных тактических действий, коллективных действий в защите и нападении.

**Принцип доступности** требует подбора упражнений по сложности в соответствии с индивидуальными возрастными, половыми особенностями, также степенью

подготовленности. Упражнения должны быть доступны и в то же время представлять определённую трудность для занимающихся.

**Принцип прочности** состоит в том, что изученный материал путём повторений доводится до прочного навыка. Поскольку в спортивных играх навыки отличаются большой подвижностью, не следует длительное время повторять один и тот же материал в одинаковых условиях, так как это отрицательно скажется на творчестве в игре. Кроме дидактических принципов спортивной тренировки необходимо соблюдать и некоторые специфические принципы: всесторонности, разнообразия, непрерывности, цикличности и максимальных нагрузок.

**Особенности организации и методики проведения подвижных игр с детьми среднего школьного возраста.**

Этот период в жизни детей характеризуется ускоренным темпом роста. Особенно быстро растут кости рук и ног. В результате этого несколько нарушается координация движений подростка. Продолжается окостенение хрящевой ткани, уменьшается подвижность в сочленениях, значительно увеличивается объём мышц и их сила. Ещё больше становится разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек. Поэтому необходимо учитывать эти различия и делить подростков по полу в силовых играх. Круг у подростков сужается. В этом возрасте им нравятся те игры, в которых они могут проявить себя с лучшей стороны. Большой интерес подростки проявляют к командным играм. У подростков хорошо используются игры, подготовительные к спортивным, и спортивные игры. Подростки любят тренировать отдельные навыки, необходимые для спорта. Они понимают их пользу и с увлечением играют в игры с мячом, подготовительные к различным видам спорта. Подростки любят строгое объективное судейство и стремятся честно соблюдать правила игры. Характерно для учащихся этого возраста склонность к переоценке своих сил. Нередко проявляется неустойчивость поведения, большая впечатлительность.

### **Источники**

Литература для педагога:

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019, - 174 с. ISBN 978-5-534-06290-8 - Текст непосредственный.
2. Виленский, М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020, - 214 с. ISBN 978-5-406-07424-4 - Текст непосредственный.
3. Зайцев, А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020, - 227 с. ISBN 978-5-534-13379-0 - Текст непосредственный

Литература для учащихся:

1. Березин, И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. – М, 1989. –221с. ISBN: 5-239-00235-5 - Текст непосредственный
2. Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 19–20 мая 2020 г. / под науч. ред. Л. Б. А 792 с. ISBN 978-5-7307-1651-3 - Текст непосредственный
3. «Методика развития исследовательских умений на уроках биологии раздела "Человек" Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. Пособие для учащихся / И.Д. Зверев. М.: Просвещение, 1971. 224 с - ISBN 5-7695-1417-5- Текст непосредственный

#### Литература для родителей

1. Вайнер, Э. Н., *Основы медицинских знаний и здорового образа жизни* : учебник Э. Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2023. — 307 с. — ISBN 978-5-406-10816-1 Текст непосредственный.
2. Школа профессионального водителя: методические материалы к практике студентов в загородных детских центрах...Костромской Государственный Университет <https://ksu.edu.ru> > IPP > U-Metod\_materialy Автор: МА Сомкина · 2017 — 44 с ISBN 978-5-8285-0923-2 Текст непосредственный .

#### Интернет источники:

1. Сайт. Электронный портал. Режим доступа: URL <html> ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей), (дата обращения 30.09.2023)
2. Сайт. Электронный портал Режим доступа: URL <http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей. (дата обращения 01.10.2023)

#### Интернет источники педагога:

- Информационный портал об игре волейбол. Режим доступа: URL <http://www.VolleyMos.ru>
3. Интернет ресурсы для детей и родителей: (активные ссылки) , (дата обращения 30.09.2023)
4. Сайт. Режим доступа- активная ссылка. URL. [Баскетбольные термины и их значение: общие слова, команды, сленг \(rebenokvsporte.ru\)](http://rebenokvsporte.ru), (дата обращения 30.09.2023)
5. Сайт. Режим доступа- активная ссылка. URL [Все о волейболе для детей \(rebenokvsporte.ru\)](http://rebenokvsporte.ru)
6. Сайт. Режим доступа- активная ссылка. URL [Кино про баскетбол: художественные, документальные фильмы \(rebenokvsporte.ru\)](http://rebenokvsporte.ru), (дата обращения 30.09.2023)