

Министерство образования Красноярского края  
краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Шушенский сельскохозяйственный колледж»

Утверждаю:

Директор КГБПОУ  
«Шушенский сельскохозяйственный колледж»

А.С. Забоев

2023 г.



Дополнительная образовательная программа  
«Баскетбол»

Автор-составитель:

Борисов Сергей Григорьевич  
педагог дополнительного образования

Срок реализации: 1 год.  
Возраст обучающихся: 15-23 лет

## I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет спортивную направленность. Разработана на основе требований:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012)
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области № 01-06-695 от 24.03.2016
- ПРИКАЗ от 9 ноября 2018 г. № 196 МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ДЕПАРТАМЕНТ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ от 18 августа 2017 г. N 09-1672
- Постановление «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Московской области» от 30.07.2019 № 460/25
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ и программ электронного обучения от 15 июля 2015г.

**НОВИЗНА** программы состоит в том, что она модульная: она включает в себя два модуля: творчества: «Физическая подготовка и баскетбольные навыки» и «Командные взаимодействия».

Программа мобильна – в зависимости от изменения уровня подготовки детей и фокуса их интересов в игровых механиках, вводятся новые разделы. Начать обучение по программе можно в любом возрасте, и в 13, и в 17 лет. Дети приходят в объединение без специального отбора и подготовки. Главное, чтобы у ребенка был интерес и желание заниматься спортом. Модульная система программы позволяет новому учащемуся быстро включиться в образовательный процесс и начать понравившееся дело.

**АКТУАЛЬНОСТЬ** программы продиктована интересом учащихся к данному виду деятельности, их стремлением становиться сильнее и укреплять своё здоровье, а также предоставляет условия для профориентационной работы с детьми.

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ** программы объясняется формированием высокого уровня интеллекта и социализации через спортивную направленность (командные взаимодействия) и эмоции. Целый ряд специальных заданий на наблюдение, сравнение и анализ игровых ситуаций служат для достижения этого. Программа направлена на то, чтобы через физические нагрузки и командную работу приобщить детей к спорту и коллективизации.

**ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ** программы кружка «Баскетбол» - она достаточно вариативная и позволяет проявить индивидуальный подход. При разработке программы учитывались способности учащихся, их индивидуальные и возрастные особенности. Занятия баскетболом обладают огромными возможностями для полноценного физического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного, интеллектуального и физического развития. Занятия баскетболом формируют правильную осанку, укрепляют мышечный корсет, развивают координацию, а также развивают работу

всего опорно-двигательного аппарата. Благодаря кружку обучающиеся имеют возможность изучать тонкости командной игры и взаимодействий с партнерами на площадке, узнать множество деталей о развитии собственного организма и биомеханике движений. Регулярные выступления в баскетбольных чемпионатах поднимают личностное самосознание учащихся, укрепляют интерес к баскетболу, позволяют продемонстрировать свои новые навыки, развивают дух спортивного соперничества и уважения к оппоненту.

**АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ.** Программа рассчитана на обучение детей 13-17 лет. Занятия проводятся в группе, без специального отбора и подготовки.

**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ.** Программа кружка «Баскетбол» предполагает групповую форму обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Итого 36 часов в год. Срок реализации программы – 1 год.

**ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

**ЦЕЛЬ:** развитие физического и интеллектуального потенциала личности средствами баскетбола, формирование всесторонне развитой личности, готовой к активной спортивной реализации.

**ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

*Учащиеся:*

- изучение истории баскетбола;
- изучение биомеханики базовых движений, применяемых в баскетболе;
- спортивное просвещение детей, привитие им интереса к физическому развитию;
- формирование необходимых исполнительских знаний, умений и навыков;
- формирование знаний о здоровом образе жизни (сохранение здоровья, режим дня, гигиена).

*Воспитательные:*

- воспитание внимания, дисциплинированности, воли, самостоятельности;
- привитие спортивной культуры, воспитание культуры поведения и общения;
- воспитание уважительного отношения к сопернику;
- воспитание чувства дружбы, товарищества и взаимовыручки в сотрудничестве;
- формирование нравственных представлений.

*Развивающие:*

- развитие физических способностей обучающихся;
- развитие умений коллективной спортивной деятельности;
- развитие эмоционально-волевых качеств.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КРУЖКА «Баскетбол»**

*Личностные:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений.

*У детей формируются умения:*

- использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;

- достигать личностно значимых результатов в физическом совершенстве;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

*Метапредметные:*

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*У детей формируются умения:*

- наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выявлять особенности взаимодействия баскетбола с другими видами спорта и науками (анатомия, биомеханика, физиология, геометрия, физика и т.д.);
- находить ассоциативные связи между баскетболом и другими видами спорта;
- логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*Предметные:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*У детей формируются умения:*

- оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*Формирование регулятивных УУД.*

Задания и вопросы по баскетбольной тематике, ориентированные на формирование действий контроля и самоконтроля, оценки и самооценки процесса и результатов учебных действий, направленные на развитие регулятивных УУД.

Виды заданий:

- 1) выполнять действия в качестве слушателя;
- 2) выполнять действия в качестве правильного исполнения движений;
- 3) выполнять действия в качестве помощника тренера;
- 4) ставить новые учебные задачи вместе с педагогом.

*Личностных*

Занятия кружка прежде всего способствует личностному развитию ученика, поскольку обеспечивает понимание баскетбола и иных спортивных дисциплин, как средство общения между людьми. На основе освоения обучающимися баскетбола в сфере личностных действий будут сформированы эстетические и ценностно-смысловые ориентации учащихся, создающие основу для формирования позитивной самооценки, самоуважения, жизненного оптимизма, потребности в физическом самосовершенствовании.

Виды заданий:

- высказывание своего мнения по целесообразности текущей работы с аргументацией;

- анализ прошедших соревновательных игр на основе личностного восприятия.

*Познавательные*

В области развития общепознавательных действий изучение баскетбола будет способствовать формированию замещения и моделирования.

Виды заданий:

- 1) поиск и выделение необходимой информации;
- 2) формулировать учебную задачу;
- 3) ориентация в способах решения задачи.

*Коммуникативные*

Виды заданий:

- 1) распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий
- 2) умение выразить свою мысль по поводу освоения элементов баскетбола

партнерами по команде;

- 3) умение работать в паре, в группе;
- 4) умение взаимодействовать при достижении единого результата.

Разработанная программа дает обучающимся знания, умения и навыки, которые образуют прочный фундамент для дальнейшего обучения, готовит детей к самореализации в жизнедеятельности.

*Формы проведения занятий.* Содержание занятий и практический материал подбирается с учетом возрастных особенностей и физических возможностей детей. Занятие предполагает постепенное увеличение физической нагрузки на организм ребёнка и сопровождается объяснением, показом движений, самостоятельной работой, анализом. Каждое занятие включает в себя теоретическую и практическую часть. Основное место отводится практической работе.

*Формы занятий:*

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- теоретическое занятие;
- соревнования;
- товарищеская игра;

*Формы организации деятельности детей на занятии:*

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально-групповая;
- командная.

***МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ***

Для реализации образовательной программы необходимо:

- спортивная форма
- инвентарь (мячи, конусы и пр.)
- ноутбук
- видеоматериалы (записи игр, для разбора различных игровых ситуаций)
- планшет для зарисовки игровых схем

***ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ:***

- создание проблемных, затруднительных игровых заданий;
- передача обучающемуся роли педагога;

- самооценка обучающихся своих знаний и умений;
- индивидуальные карточки с заданиями различного типа;
- групповая оценка работы на тренировке;
- двусторонняя игра;
- текущая

### **КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Педагог, работающий по данной программе должен иметь базовое профессиональное образование и необходимую квалификацию, быть способным к инновационной профессиональной деятельности, обладать необходимым уровнем методологической культуры и сформированной готовностью к непрерывному образованию в течение всей жизни, должен знать возрастные особенности детей.

### **II. Учебный план на 1 год обучения**

Программа кружка «Баскетбол» рассчитана на 36 часов (1 раз в неделю по 1 академическому часу) и состоит из двух модулей «Физическая подготовка и баскетбольные навыки», «Тактические командные взаимодействия».

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>МОДУЛЬ 1. Физическая подготовка и баскетбольные навыки – 18Ч.</b>					
1.	Вводное занятие: -организационные вопросы; -правила техники безопасности, пожарной безопасности, гигиены и санитарии.	1	1		Текущий
2.	Общая физическая подготовка	4	В процессе тренировки	4	Текущий
3.	Бросковые упражнения	5	В процессе тренировки	5	Текущий
4.	Ведение мяча	4	В процессе тренировки	4	Текущий
5.	Передача мяча	4	В процессе тренировки	4	Текущий
<b>МОДУЛЬ 2. Тактические командные взаимодействия – 18Ч.</b>					
1.	Зонная защита	5	В процессе тренировки	5	Текущий
2.	Личная защита	5	В процессе тренировки	5	Текущий
3.	Взаимодействия при нападении	5	В процессе тренировки	5	Текущий
4.	Взаимодействия при сбрасывании мяча	3	В процессе тренировки	3	Текущий

Итого:	36 часов
--------	----------

### III. Содержание программы. (1 год обучения)

#### МОДУЛЬ 1. Физическая подготовка и баскетбольные навыки – 18 ч.

##### Практика.

**ОФП:** Бег (ускорения, с изменением скорости/направления движения), прыжки (в длину, в стороны, в высоту, на 1 ногу, на возвышение, спрыгивания с тумбы), работа со свободными весами (гантели, штанги), работа с резиновыми эспандерами.

**Баскетбольные навыки:** бросок (статичный, после ведения, после обманного движения, после получения мяча), ведение мяча (правой/левой рукой, с сопротивлением защитника, с ускорением), обманные движения, передачи мяча (одной/двумя руками, на дальние расстояния, от пола, из-за спины)

#### МОДУЛЬ 2. Тактические командные взаимодействия – 18ч.

**Теория:** изучение видеоматериалов по зонной и личной защите, взаимодействиях при нападении и сбрасывании мяча. Просмотр записей игр NBA и Единой Лиги ВТБ с анализом вышеупомянутых взаимодействий. Просмотр записей игр с соревнований для анализа и учёта командных и персональных ошибок, допущенных в защите или нападении.

**Практика:** отработка всех взаимодействий на площадке, визуальная демонстрация взаимодействий как на планшете тренера в виде зарисовки, так и на практике, выполняя передвижения не в игровом формате.

##### Методические обеспечение программы кружка «Баскетбол»

Основным в освоении программы данного курса, являются принципы: «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «осмысли и выполни».

Знакомство с баскетболом начинается с истории его происхождения. Освоение элементов происходит постепенно. Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считывать движения. В элементах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Начинается «от пола» и следует объяснять в последовательности:

- куда наступает (как переносится вес)
- как ставим ногу (как работает стопа)
- что делает корпус
- как двигаются руки
- куда направлен взгляд.

Классическая тренировочная модель вырабатывает умение сохранять вертикальную ось, обеспечивающую равновесие тела в любом положении. Воспитывает точность исполнения движения, мышечную координацию. Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятиях такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует, на восприятие обучающихся поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья побуждает их к углублению в изучении материала.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь - жестикуляция, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание. В целях создания

положительной мотивации используются, игровые моменты, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

#### ***IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДОВАННЫЙ ДЛЯ ПЕДАГОГА, УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ:***

##### **для педагога**

1. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
2. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
3. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
4. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004.
5. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
6. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
7. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.

##### **для учащихся**

1. Гомельский В.А., Как играть в баскетбол? Изд. Эксмо, 2019
2. Белов С.А. Движение Вверх. Изд. Право, 2011
3. Гомельский В.А., Легендарный финал 1972 года. СССР и США. Изд. Эксмо, 2017
4. Кир Булычев, Умение кидать мяч, Изд. Эксмо, 1973

##### **для родителей**

1. Голованов В.М., 10 вопросов детскому тренеру. Изд. Литера, 2013 г.

##### **Программное обеспечение и 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. <https://russiabasket.ru/> - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
4. <http://asbasket.ru/> - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России



5. [www.vtb-league.com](http://www.vtb-league.com) Вэб-сайт лиги ВТБ

6. [www.euroleague.net](http://www.euroleague.net) - Вэб-сайт Евролиги

7. <https://www.nba.com/> - Вэб-сайт NB

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА**  
**«Баскетбол» (стартовый уровень)**

Год обучения 1:

Группа: 1

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<i>Модуль 1. «Физическая подготовка и баскетбольные навыки» - 18 часов</i>								
1.				Групповая	1	Вводное занятие: - организационные вопросы; - правила техники безопасности, пожарной безопасности, гигиены и санитарии.	МБОУ Одинцовская СОШ №9	Двусторонняя игра
2.				Групповая	1	ОФП	МБОУ Одинцовская СОШ №9	Текущий
3.				Групповая	1	Бросковые упражнения	МБОУ Одинцовская СОШ №9	Двусторонняя игра
4.				Групповая	1	Ведение мяча	МБОУ Одинцовская СОШ №9	Текущий
5.				Групповая	1	Передача мяча	МБОУ Одинцовская СОШ №9	Групповая оценка работ
6.				Групповая	1	Бросковые упражнения	МБОУ Одинцовская СОШ №9	Двусторонняя игра
7.				Групповая	1	Бросковые упражнения	МБОУ Одинцовская СОШ №9	Создание проблемных, затруднительных игровых заданий
8.				Групповая	1	ОФП	МБОУ Одинцовская СОШ №9	Двусторонняя игра

9.				Групповая	1	Ведение мяча	МБОУ Одинцовская СОШ №9	Групповая оценка работ
10.				Групповая	1	Передача мяча	МБОУ Одинцовская СОШ №9	Текущий
11.				Групповая	1	Ведение мяча	МБОУ Одинцовская СОШ №9	Создание проблемных, затруднительных игровых заданий
12.				Групповая	1	Передача мяча	МБОУ Одинцовская СОШ №9	Текущий
13.				Групповая	1	ОФП	МБОУ Одинцовская СОШ №9	Двусторонняя игра
14.				Групповая	1	Ведение мяча	МБОУ Одинцовская СОШ №9	Текущий
15.				Групповая	1	Бросковые упражнения	МБОУ Одинцовская СОШ №9	Текущий
16.				Групповая	1	Передача мяча	МБОУ Одинцовская СОШ №9	Групповая оценка работ
17.				Групповая	1	Бросковые упражнения	МБОУ Одинцовская СОШ №9	Двусторонняя игра
18.				Групповая	1	ОФП	МБОУ Одинцовская СОШ №9	Текущий

**Модуль 2. «Тактические командные взаимодействия» - 18 часов**

1.				Групповая	1	Зонная защита.	МБОУ Одинцовская СОШ №9	Двусторонняя игра
2.				Групповая	1	Зонная защита.	МБОУ Одинцовская СОШ №9	Создание проблемных, затруднительных игровых заданий
3.				Групповая	1	Личная защита.	МБОУ Одинцовская СОШ №9	Двусторонняя игра
4.				Групповая	1	Личная защита.	МБОУ Одинцовская СОШ №9	Создание проблемных, затруднительных игровых заданий
5.				Групповая	1	Личная защита.	МБОУ Одинцовская СОШ №9	Групповая оценка работ

6.				Групповая	1	Взаимодействия в нападении.	МБОУ Одинцовская СОШ №9	Создание проблемных, затруднительных игровых заданий
7.				Групповая	1	Взаимодействия в нападении.	МБОУ Одинцовская СОШ №9	Групповая оценка работ
8.				Групповая	1	Взаимодействия при сбрасывании мяча.	МБОУ Одинцовская СОШ №9	Двусторонняя игра
9.				Групповая	1	Взаимодействия при сбрасывании мяча.	МБОУ Одинцовская СОШ №9	Создание проблемных, затруднительных игровых заданий
10.				Групповая	1	Зонная защита.	МБОУ Одинцовская СОШ №9	Групповая оценка работ
11.				Групповая	1	Зонная защита.	МБОУ Одинцовская СОШ №9	Групповая оценка работ
12.				Групповая	1	Зонная защита.	МБОУ Одинцовская СОШ №9	Двусторонняя игра
13.				Групповая	1	Личная защита.	МБОУ Одинцовская СОШ №9	Групповая оценка работ
14.				Групповая	1	Личная защита.	МБОУ Одинцовская СОШ №9	Создание проблемных, затруднительных игровых заданий
15.				Групповая	1	Взаимодействия в нападении.	МБОУ Одинцовская СОШ №9	Создание проблемных, затруднительных игровых заданий
16.				Групповая	1	Взаимодействия в нападении.	МБОУ Одинцовская СОШ №9	Двусторонняя игра
17.				Групповая	1	Взаимодействия в нападении.	МБОУ Одинцовская СОШ №9	Текущий
18.				Групповая	1	Взаимодействия при сбрасывании мяча.	МБОУ Одинцовская СОШ №9	Создание проблемных, затруднительных игровых заданий
<b>ИТОГО: 36 часов</b>								

Просмотрено: 100%