

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 107»  
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА Г. БАРНАУЛА

ПРИНЯТО

педагогическим советом  
(протокол от « 22 » 08 2024 г. №1)

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБОУ «СОШ № 107»  
от « 22 » 08 2024 г.  
№ 02 - 03 / 105 ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**  
**«БАСКЕТБОЛ»**

***Направленность:*** ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

***Уровень программы:*** базовый

***Возраст учащихся:*** 13-17 лет

***Срок реализации:*** 1 год

Учитель - составитель:  
Альт А. В.

Барнаул, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273 –ФЗ);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Санитарными правилами СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи». Утверждены Постановлением Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Зарегистрирован 18.09.2017 № 48226);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196";

Программа реализуется как очно, так и заочно, с использованием дистанционных образовательных технологий, при необходимости (при карантинах, условиях угрозы распространения инфекции). Темы разделов при переходе на заочную форму обучения, остаются те же. Материалы размещаются на официальном сайте образовательной организации.

**Актуальность** общеразвивающей программы «Баскетбол» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством баскетбола, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Баскетбол является одной из наиболее распространённых на сегодняшний день игр с мячом. Школа отечественного баскетбола имеет богатую историю и замечательные традиции. Баскетбол – это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость.

**Адресат Программы:** данная программа рассчитана на мальчиков и девочек в возрасте от 13 до 17 лет.

Условия набора. Зачисление учащихся в объединение производится по желанию учащегося вне зависимости от его способностей, уровня физического

развития на основании заявления родителей (законных представителей) и при наличии медицинской справки, разрешающей обучающемуся заниматься данным видом деятельности.

При наличии организационно-педагогических условий возможен добор обучающихся в группу в течение учебного года.

Возрастные особенности детей:

**Средний возраст 13-17 лет.**

13-18 лет является возрастом решающих сдвигов в развитии личности: закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

В это время происходит половое созревание, сопровождающееся ускоренным физическим развитием.

Подростковый возраст – период перехода от детства к зрелости, обычно включающий в себя возраст от 13 до 17 лет. В этот период происходят многие значимые физические, эмоциональные и социальные изменения. Подростки идентифицируют себя как отдельные личности и начинают искать свое место в обществе.

Происходит интенсивное физиологическое и психическое развитие. Особое значение приобретает моральное воспитание, основные виды деятельности — учение и посильный труд, увеличивается диапазон социальных ролей и обязательств.

Уровень усвоения – разноуровневый.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на срок обучения 1 год:

базовый уровень – 70 часа.

Форма обучения: очная.

Режим занятий:

базовый уровень обучения – 1 раз в неделю по 1 академическому часу, академический час – 40 минут.

Набор обучающихся – свободный.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Формы проведения занятий: аудиторные.

Форма организации занятий: групповая.

Количество обучающихся в одной группе:

базовый уровень обучения: 12-20 человек;

Группы состоят из обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий.

Состав группы: постоянный.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Предметные:***

В результате освоения программы обучающиеся должны

Знать:

- основы техники безопасности во время занятий, этапы построения занятия;
- историю развития баскетбола.

- анатомические и физиологические особенности человеческого организма, правила ухода за своим телом, и основы здорового образа жизни (режим дня, питание и т.д.);

- правила баскетбола
- основные жесты судей

Уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу, одной рукой сбоку.  
- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.

-броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.

-вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

-применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а также применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

**Метапредметные:**

**Регулятивные УУД**

- понимать задачи поставленные педагогом;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- владеть основами самоконтроля, самооценки;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей.

**Познавательные УУД**

- уметь осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

**Коммуникативные УУД**

- уметь работать в коллективе, уважать мнение других;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность;
- формулировать собственное мнение, уметь аргументированно отстаивать свою позицию;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать необходимую взаимопомощь.

**Личностные**

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Общее количество очасов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	История развития баскетбола в мире и в нашей стране	1	1		Устный опрос
2	Гигиена баскетболиста	1	1		Устный опрос
<b>3</b>	<b>Техническая</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>27</b>	
<b>3.1</b>	<b>Ловля и передача мяча</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>Игровая практика (игра)</b>
1.	Ловля мяча, летящего навстречу	1	0,5	0,5	
2	Ловля мяча, летящего навстречу и с боку	1		1	
3	Ловля мяча, летящего навстречу и с боку	1		1	
4	Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону	1		1	
5	Передача мяча с отскоком от пола	1		1	
6	Передача мяча двумя руками от груди,	1		1	
7	Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча	1	0,5	0,5	
8	Передача мяча двумя руками от головы во время ходьбы и бега вперед	1		1	
9	Передача мяча двумя руками от головы во время ходьбы и бега в стороны	1		1	
10	Передача мяча двумя руками от головы во время ходьбы и бега в стороны	1		1	
<b>3.2</b>	<b>2.3.Ведение мяча</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>Игровая практика (игра)</b>
1	Ведение мяча со снижением	1	0,5	0,5	
2	Ведение мяча со снижением	1		1	
3	Ведение мяча со снижением, обводка	1		1	
4	Ведение мяча со снижением, обводка	1		1	

5	Переход от обычного ведения к ведению со снижением	1		1	
6	Переход от обычного ведения к ведению со снижением	1		1	
7	Изменение скорости передвижения во время ведения	1		1	
8	Ведение с последующей остановкой	1		1	
9	Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте	1	0,5	0,5	
10	Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте	1		1	Промежуточная аттестация Опрос, контрольные испытания
<b>3.3</b>	<b>Броски мяча</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>Игровая практика (игра)</b>
1	Броски средних дистанций	1	0,5	0,5	
2	Броски средних дистанций	1		1	
3	Броски одной рукой от плеча	1		1	
4	Броски одной рукой от плеча	1		1	
5	Броски одной рукой от плеча	1		1	
6	Броски одной рукой от плеча, с места	1	0,5	0,5	
7	Броски одной рукой в движении	1		1	
8	Броски одной рукой в движении	1		1	
9	Штрафные броски	1		1	
10	Штрафные броски	1		1	
<b>4.</b>	<b>Тактическая</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
<b>4.1</b>	<b>Действия игрока в защите</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>Игровая практика (игра)</b>
1	Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении.	1	0,5	0,5	
2	Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении.	1		1	

3	Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка).	1		1	
4	Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка).	1	0,5	0,5	
5	Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка).	1		1	
<b>4.2</b>	<b>Действия игрока в нападении</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>Игровая практика (игра)</b>
1	Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском.	1	0,5	0,5	
2	Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском.	1		1	
3	Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник),	1	0,5	0,5	
4	Взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников	1		1	
5	Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче	1		1	
<b>5</b>	<b>Физическая</b>	<b>27</b>	<b>0</b>	<b>27</b>	
<b>5.1</b>	<b>Общая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	Опрос, контрольные испытания
1	Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений	1		1	
2	Кроссовый бег, общеразвивающие упражнения	1		1	

3	Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места	1		1	
4	Прыжковые упражнения: прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.	1		1	
5	Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног	1		1	
6	Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса	1		1	
7	Упражнения с предметами: со скакалками и мячами	1		1	
8	Упражнения на гимнастических снарядах	1		1	
9	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки	1		1	
10	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки	1		1	
<b>5.2</b>	<b>Специальная подготовка</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	Опрос, контрольные испытания
1	Акробатические упражнения	1		1	
2	Акробатические упражнения	1		1	
3	Акробатические упражнения	1		1	
4	Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх	1		1	
5	Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх	1		1	
6	Кувырки вперед с прыжком	1		1	
7	Кувырки вперед с прыжком	1		1	
8	Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове	1		1	



9	Бег на дистанции 100 м.	1		1	
10	Бег на дистанции 400 м.	1		1	
11	Бег на дистанции 500 м.	1		1	
12	Бег с изменением направления и скорости	1		1	
13	Бег с изменением направления и скорости	1		1	
14	Бег с изменением направления и скорости	1		1	
14	Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега.	1		1	Опрос, контрольные испытания
16	Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега.	1		1	
17	Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног	1		1	
б.	Итоговое занятие				Опрос, контрольные испытания соревнования
	<b>Всего:</b>	<b>70</b>	<b>7</b>	<b>63</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### Теоретическая подготовка

**История развития баскетбола в мире и в нашей стране.** Достижения баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий История развития баскетбола Характеристика баскетбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире.

**Гигиена баскетболиста** Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата. баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

**Техническая подготовка** Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча,

двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

**Тактическая подготовка** Тактика нападения. Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка).

#### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

**Специальная физическая подготовка.** Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры. Волейбол, футбол, бадминтон, хоккей, бейсбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей.

**Аттестация.** Аттестация учащихся промежуточная.

**Итоговое занятие.** Соревнование.

### **Календарный учебный график**

Год обучения и уровень освоения программы	Дни проведения занятий	Время проведения занятий	Сроки проведения аттестации обучающихся	Количество учебных часов	Всего учебных недель	Режим занятий	Каникулы
1 базовый	Среда	18.45 – 20.15	Декабрь (третья)	70	34	1 раз в неделю	27.10.24-04.11.24.

	Пятница	18.45 – 20.15	неделя). Апрель (третья неделя)			по 1 часу	29.12.24- 08.01.25 22.03.25- 30.03.25 26.05.25- 31.08.25
--	---------	------------------	--	--	--	--------------	---

В период каникул занятия могут: - проводиться по специальному расписанию с переменным составом обучающихся; - продолжаться в форме поездок, туристических походов и т.п. - проводиться на базе специальных учебных заведений и предприятий с целью профориентации подростков.