

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 124  
с углубленным изучением английского языка  
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
Протокол  
от 29.08.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы  
№ 124 Выборгского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ О.В. Шувалова  
Приказ от 29.08.2023 № 91ОД

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

### **«Баскетбол»**

(физкультурно-спортивная направленность)

Срок реализации 1 года  
Возраст учащихся от 11 до 15 лет

Разработчик:  
**Будылин Алексей Михайлович**  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023г.

## Пояснительная записка

### Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее - Программа) имеет **физкультурно-спортивную** направленность, предполагает **ознакомительный уровень** освоения.

- **Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».**
- **Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».**
- **Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).**
- **Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года /Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.**
- **Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года /Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.**
- **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».**
- **Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».**
- **Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».**
- **Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательных программ среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».**
- **Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».**
- **Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».**
- **Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».**

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

### **Адресат программы**

Программа «Баскетбол» составлена на основе программы физического воспитания учащихся 11-15 лет. В секцию принимаются все желающие допущенные по состоянию здоровья. Детям необходимы эти занятия для общефизического развития, психической и психоэмоциональной разгрузки.

### **Актуальность Программы**

Давно тревогу государства, врачей, педагогов, родителей вызывает тот факт, что современные дети большую часть времени проводят сидя (в школе, за уроками, у телевизора, компьютера). Как следствие страдает здоровье нации и обороноспособности страны, так как нездоровые юноши не идут служить в вооруженные силы. Физическая подготовка является непременным условием гармонического развития личности. Человек с развитыми волевыми качествами, умением «держать удар», быстро мобилизоваться, лучше и безболезненнее впишется во взрослую жизнь, будет успешен и способен к самореализации.

Данная программа направлена на развитие личности, предполагает овладение детьми основ физической культуры, слагаемыми, которой являются: хорошее физическое развитие, крепкое здоровье, знания и навыки в области физической культуры. В современном гиподинамическом мире особую значимость и актуальность приобретают занятия подрастающего поколения спортом.

Активным видом спорта, нацеленным на гармоничное развитие личности, является баскетбол. Баскетбол как вид спорта позволяет успешно решать ряд воспитательных задач.

Во-первых, баскетбол требует развития всех групп мышц, координации, выносливости, т.е. всесторонней физической подготовки.

Во-вторых, это игровой вид спорта, что особо привлекательно для детей и развивает эмоциональную сферу ребенка.

В-третьих, это коллективный вид спорта, следовательно, воспитывает ответственность, чувство локтя, взаимодействие с партнерами, уважение к коллективу.

В-четвертых, острая соревновательность баскетбола дает возможность натренировать у ребенка волю к борьбе и победе.

Таким образом, занятия баскетболом способствует развитию здоровой, гармонической и конкурентоспособной личности.

### **Отличительные особенности программы**

Данная программа предполагает интенсивное включение большого количества детей в активную игровую деятельность. Ребенок может попробовать себя в различных видах спортивной деятельности, сравнивая свои достижения с успехом своих товарищей из параллельных классов.

Детям предоставляется возможность проявить свои способности, уметь разнообразно использовать свой двигательный опыт. При этом очень важно, чтобы ребенок самостоятельно находил решения, проявлял инициативу, творчество, чувствовал себя свободным.

Не менее важен социальный аспект данной программы, так как ребенок, по словам П. Ф. Лесгафта, всегда является зеркалом среды, где он воспитывается.

Для реализации данной программы на первых занятиях по обучению проводится оценка физической подготовленности каждого ребенка. Это позволяет учитывать его индивидуальные способности и решить проблему личностно-ориентированной модели воспитания.

Занятия проводятся как в спортивном зале, на свежем воздухе и в доступной для ребят форме. Исходя из поставленных задач, диагностики детей и своих возможностей педагог подбирает специальные задания и упражнения, подходящие для данной группы детей (в соответствии с их возрастом и физической подготовкой). Это позволяет сделать занятия волейболом средством гармонического развития ребенка, школой управления собственным поведением, формирование положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния.

#### **Уровень освоения программы:**

**общекультурный** – дети средние, программа на 1 год, результаты всей группы на районном уровне, личностное самоопределение;

#### **Объем и срок реализации Программы**

Программа рассчитана на 1 года обучения. Общее количество часов составляет 144 учебных часа.

**Цель Программы:** формирование у учащихся устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям баскетболом и привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом.

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие**

1. Обучить правилам игры в баскетбол.
2. Сформировать общее представление о тактических действиях в защите и нападении.
3. Обучить основам техники перемещения и стоек, ловли, передачи, ведения мяча, броска мяча в корзину.

##### **Развивающие**

1. Развить хорошую общефизическую подготовку:
2. Развить координацию, физическую выносливость, гибкость, ловкость для успешного овладения навыками игры.
3. Развить эмоциональные качества у детей посредством проведения товарищеских матчей и воспитания адекватного восприятия побед и поражений.

##### **Воспитательные**

1. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и физической активности.
2. Укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между учащимися.
3. Воспитать достижения соей цели.

#### **Планируемые результаты**

Основной ожидаемый результат - активное участие учащихся в тренировках, соревнованиях, открытых занятиях.

##### **Личностные:**

1. Учащиеся узнают основы здорового образа жизни.
2. У учащихся сформируются коммуникативные качества - полное взаимодействие в команде.
3. У учащихся привьются навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

**Метапредметные:**

1. Учащиеся освоят общие способы игры в баскетбол.
2. У учащихся сформируются нравственные качества, такие как доброжелательность, дисциплинированность, настойчивость.

**Предметные:**

1. Учащиеся выучат правила игры в баскетбол; технику стоек; ловлю, передачу, ведение мяча, бросок мяча в корзину,
  2. Учащиеся разовьют координацию; выносливость, гибкость, ловкость.
- Планируемые результаты формулируются с учетом цели и задач обучения, развития и воспитания, а также уровня освоения программы.
3. Будут выполнять элементы необходимые для успешной игры.

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации программы:** русский.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности реализации программы:**

- Модульный принцип
- Участие школьников в тренировочном процессе, соревнованиях. Педагог организует тренировочный процесс, товарищеские встречи, составляет и подаёт заявки на соревнования.

**Условия набора в коллектив:**

прием в группу осуществляется на добровольной основе по желанию учащегося или законного представителя ребёнка.

Предварительная подготовка не требуется.

**Условия формирования групп:**

группы формируются учащимися в зависимости от возрастных (одновозрастные, разновозрастные, для мальчиков/юношей, для девочек/девушек) и индивидуальных особенностей учащихся (одаренные, с проблемами здоровья, с ОВЗ). Справка об отсутствии противопоказаний к занятиям физической культурой.

Допускается добор учащихся на основании результатов собеседования по вопросам о выбывших участников.

**Количество обучающихся в группе:**

1 год обучения - не менее 15 человек

**Формы занятий:**

- учебные;
- тренировочные;
- практическое занятие по отработке упражнений;
- диагностические;
- открытые занятия;
- соревнования;
- игра

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях:**

- групповая
- подгрупповая
- индивидуально-групповая

### Материально-техническое оснащение программы:

#### Оборудование и спортивный инвентарь:

1. Сетки баскетбольные — 2-8 штуки.
2. Основные баскетбольные щиты с кольцами — 2 штуки.
3. Второстепенные баскетбольные щиты с кольцами — 4-6 штук.
4. Спортивный зал с разметкой баскетбольного поля.
5. Гимнастическая стенка — 6—8 пролетов.
6. Гимнастические скамейки — 3—4 штуки.
7. Гимнастические маты — 3 штуки.
8. Скакалки — 30 штук.
9. Мяч и набивные (масса 1 кг) — 25 штук.
10. Резиновые амортизаторы — 25 штук.
11. Гантели различной массы — 20 штук.
12. Мячи баскетбольные — 30 штук, (для мини-волейбола) — 20 штук.
13. Макет площадки с фишками — 2 комплекта.

#### Оборудование для контроля и оценки действий:

1. Баскетбольные сетки.
2. Основные баскетбольные щиты с кольцами
3. Баскетбольные мячи в количестве не менее 20 шт.
4. Гимнастические маты.
5. Секундомер.
6. Разграничительные стойки (конусы).

#### Учебно-методический материал для кабинета физической культуры:

1. Научно-методическая литература.
2. Документы планирования учебного процесса.
3. Видеозаписи.

#### Кадровое обеспечение: (если нужен узкопрофильный специалист)

- педагог дополнительного образования детей, имеющий подготовку для работы по данному направлению (справка);
- консультант: педагог-психолог;
- концертмейстер.

#### Учебный план обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	Тестирование
2	Теоретическая подготовка	4	3	1	
3	Физическая подготовка (ОФП)	30	2	28	Наблюдение
3.1.	Общая подготовка	20	1	19	
3.2.	Специальная подготовка	10	1	9	
4	Техническая подготовка	44	4	40	Наблюдение

4.1.	Имитационные упражнения	6	1	5	
4.2.	Ловля и передача мяча	8	1	7	
4.3.	Ведение мяча	14	1	13	
4.4.	Броски мяча	16	1	15	
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>17</b>	<b>Наблюдение</b>
5.1.	Действия игрока в защите	8	1	7	
5.4.	Действия игрока в нападении	12	2	10	
<b>6.</b>	<b>Учебные игры с судейством</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	<b>Наблюдение</b>
<b>7.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>Наблюдение</b>
<b>8.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>Тестирование</b>
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>15</b>	<b>129</b>	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №124  
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
Протокол от 25.08.2023 №

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 № \_\_\_\_  
Директор ГБОУ \_\_\_\_\_ ФИО

**Календарный учебный график**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Баскетбол»**  
**на 20\_\_/20\_\_ учебный год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.	31.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

