

Приложение № 78  
к приказу  
от 21.06.2024 № 30/1-н

ПРИНЯТО  
на заседании кафедры  
физической культуры  
ФМШ СФУ  
Протокол № 8  
от «03» 06 2024г.

ПРИНЯТО  
на заседании  
Ученого совета  
ФМШ СФУ  
Протокол № 7  
от «06» 06 2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ФМШ СФУ  
Е.А. Енгуразова  
«21» июня 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАСКЕТБОЛ»**

Составитель:

Михайлов Е.Н., инструктор по физической культуре

Красноярск 2024

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с Федеральной образовательной программой среднего общего образования, требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования физико-математической школы-интерната ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет» (далее – ФМШ).

В соответствии с планом внеурочной деятельности ФМШ программа дополнительного образования «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность изучается в 10 или 11 классе в объеме 2 часов в неделю в течение года обучения, всего 68 часов.

При составлении программы учитывался опыт работы ведущих тренеров города Красноярска и тренеров Российской Федерации.

**Актуальность** программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

**Отличительная особенность программы** «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 14-16 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе «Баскетбол» стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся баскетболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Баскетбол».

**Цели образовательной программы:** Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

**Задачи:**

- формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям; форм
- приобретение высокого уровня развития необходимых двигательных навыков (бег, прыжки, метания); при
- обеспечение развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость); обесп

— овладение основами игры в баскетбол;

— овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу;

— выявление перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в спортивных школах.

***Особенности содержания программы:***

Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

1. Теоретическая подготовка;
2. Физическая подготовка;
3. Техническая подготовка;
4. Тактическая подготовка
5. Игровая подготовка;
6. Инструкторская практика;
7. Соревнования;

По каждому практическому разделу программы учащиеся получают теоретические сведения, что отражено в учебном плане.

Каждый раздел программы включает:

- характеристику и содержание разделов программы;
- задачи обучения
- способы работы и методические рекомендации;
- ожидаемые результаты

***Режим работы.*** Недельная нагрузка не превышает 2 учебных часов; занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 мин.

Количественный состав групп на всех этапах подготовки 10-15 человек.

***Основными формами*** учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,
- педагогическое тестирование.

**Особенностью организации обучения является:**

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе занятий;
- постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий.

**Результатом образовательной деятельности** детей по программе «Баскетбол» являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие учащихся:

- приобретение теоретических знаний, а также основ здорового образа жизни;
  - улучшение физических кондиций;
  - рост уровня развития физических качеств;
  - овладение основами игры в баскетбол;
  - рост личностного и социального развития ребёнка.
- для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие формы педагогического контроля:
- теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.
  - общефизическая подготовка: тестирование.
  - освоение предметных умений и навыков: тестирование, наблюдения.

### **Личностные результаты**

*в сфере гражданского воспитания:*

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- представление о видах идентичности, актуальных для становления человечества и общества, для жизни в современном поликультурном мире;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

*в сфере патриотического воспитания:*

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою страну, свой край, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

*в сфере духовно-нравственного развития:*

- сформированность нравственного сознания, этического поведения, способность оценивать ситуации нравственного выбора и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные ценности и нормы современного российского общества;
- понимание значения личного вклада в построение устойчивого будущего;

- ответственное отношение к своим родителям, представителям старших поколений, осознание значения создания семьи на основе принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

- освоение гуманистических традиций и ценностей, уважение к личности, правам и свободам человека, культурам разных народов;

*в сфере эстетического воспитания:*

- представление об исторически сложившемся культурном многообразии своей страны и мира;

- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

- эстетическое отношение к миру, современной культуре, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

*в сфере физического воспитания:*

- осознание ценности жизни и необходимости ее сохранения;

- представление об идеалах гармоничного физического и духовного развития человека в исторических обществах и в современную эпоху;

*в сфере трудового воспитания:*

- понимание значения трудовой деятельности как источника развития человека и общества;

- уважение к труду и результатам трудовой деятельности человека;

- формирование интереса к различным сферам профессиональной деятельности;

- мотивация и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

*в понимании ценности научного познания:*

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития исторической науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

- осмысление значения истории как знания о развитии человека и общества, о социальном и нравственном опыте предшествующих поколений;

- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;

- овладение основными навыками познания и оценки событий прошлого с позиций историзма, готовность к осуществлению учебной проектно-исследовательской деятельности в сфере истории;

- приобщение к истокам культурно-исторического наследия человечества, интерес к его познанию за рамками учебного курса и школьного обучения.

Работа на программе способствует также развитию *эмоционального интеллекта* школьников, в том числе *самосознания* (включая способность осознавать роль эмоций в отношениях между людьми); *саморегулирования*,

включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому; *внутренней мотивации*, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; *эмпатии* (способность понимать другого человека, оказавшегося в определенных обстоятельствах); *социальных навыков* (способность выстраивать конструктивные отношения с другими людьми, регулировать способ выражения своих суждений и эмоций с учетом позиций и мнений других участников общения).

### **Метапредметные результаты**

#### **1) в сфере универсальных учебных познавательных действий:**

*владение базовыми логическими действиями:*

- формулировать проблему, вопрос, требующий решения;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерные черты и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

*владение базовыми исследовательскими действиями:*

- определять познавательную задачу; намечать путь ее решения и осуществлять подбор материала, объекта;
- владеть навыками учебно--исследовательской и проектной деятельности;
- выявлять характерные признаки явлений;
- раскрывать причинно--следственные связи; сравнивать события, ситуации, определяя основания для сравнения, выявляя общие черты и различия;
- формулировать и обосновывать выводы; соотносить полученный результат с имеющимся знанием;
- определять новизну и обоснованность полученного результата;
- представлять результаты своей деятельности в различных формах (сообщение, эссе, презентация, реферат, учебный проект и другие);
- объяснять сферу применения и значение проведенного учебного исследования в современном общественном контексте;

*работа с информацией:*

- осуществлять анализ учебной и внеучебной информации (учебники, источники, научно--популярная литература, интернет ресурсы и другие);
- извлекать, сопоставлять, систематизировать и интерпретировать информацию;
- различать виды источников информации;

- высказывать суждение о достоверности и значении информации источника (по предложенным или самостоятельно сформулированным критериям);
- рассматривать комплексы источников, выявляя совпадения и различия их свидетельств;
- использовать средства современных информационных и коммуникационных технологий с соблюдением правовых и этических норм, требований информационной безопасности;
- создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

## **2) в сфере универсальных коммуникативных действий:**

### *общение:*

- представлять особенности взаимодействия людей в современном мире;
- излагать и аргументировать свою точку зрения в устном высказывании, письменном тексте;
- владеть способами общения и конструктивного взаимодействия, в том числе межкультурного, в школе и социальном окружении;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

### *осуществление совместной деятельности:*

- осознавать значение совместной деятельности людей как эффективного средства достижения поставленных целей;
- планировать и осуществлять совместную работу, коллективные учебные проекты, в том числе на региональном материале;
- определять свое участие в общей работе и координировать свои действия с другими членами команды;
- проявлять творчество и инициативу в индивидуальной и командной работе;
- оценивать полученные результаты и свой вклад в общую работу;

## **3) в сфере универсальных регулятивных действий:**

### *владение приемами самоорганизации своей учебной и общественной работы:*

- выявлять проблему, задачи, требующие решения;
- составлять план действий, определять способ решения, последовательно реализовывать намеченный план действий и другие;

### *владение приемами самоконтроля:*

- осуществлять самоконтроль, рефлекссию и самооценку полученных результатов;
- вносить коррективы в свою работу с учетом установленных ошибок, возникших трудностей;
- принятие себя и других:
- осознавать свои достижения и слабые стороны в учении, школьном и внешкольном общении, сотрудничестве со сверстниками и людьми старших поколений;

- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать свое право и право других на ошибку;
- вносить конструктивные предложения для совместного решения учебных задач, проблем.

### Основные задачи обучения.

1. Приобретение основ теоретических знаний.
2. Укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. Формирование стойкого интереса к занятиям.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
5. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
6. Обучение основным приемам техники и тактическим действиям игры в баскетбол.
7. Привитие навыков соревновательной деятельности.
8. Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива

### *Распределение учебных часов по разделам на 34 учебные недели*

Разделы программы	Кол-во часов
Теория	4
ОФП	20
Техника	10
Тактика	5
Игровая подготовка	20
Инструкторская практика	2
Соревнования	7
<b>Всего:</b>	<b>68</b>

### Примерный учебно-тематический план

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов	
		теория	практика
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>		
1	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития баскетбола в России за рубежом	1	
2	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	1	
3	Гигиена, закаливание, режим питания.	1	
4	Правила игры, оборудование и инвентарь	1	
	<b>Итого часов</b>	<b>4</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>4</b>	
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>		
1	Выносливость	1	3

2	Силовые способности	1	3
3	Быстрота	1	3
4	Гибкость	1	3
5	Ловкость	1	3
	<b>Итого часов</b>	<b>5</b>	<b>15</b>
	<b>Всего по разделу</b>	<b>20</b>	
<b>III</b>	<b>Техническая подготовка</b>		
1	Техника защиты	1	4
2	Техника нападения	1	4
	<b>Итого часов</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
	<b>Всего по разделу</b>	<b>10</b>	
<b>IV</b>	<b>Тактическая подготовка</b>		
1	Тактика защиты	1	2
2	Тактика нападения	1	1
	<b>Итого часов</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	<b>Всего по разделу</b>	<b>5</b>	
<b>V</b>	<b>Игровая подготовка</b>		
1	Учебная игра	2	15
2	Спортивные игры, эстафеты	1	2
	<b>Итого часов</b>	<b>3</b>	<b>17</b>
	<b>Всего по разделу</b>	<b>20</b>	
<b>VI</b>	<b>Инструкторская практика</b>		<b>2</b>
	<b>Всего по разделу</b>	<b>2</b>	
<b>VII</b>	<b>Соревнования</b>		<b>7</b>
	<b>Всего по разделу</b>	<b>7</b>	
	<b>Всего часов</b>	<b>68</b>	

## Содержание программы

### Раздел I. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка – обязательная часть общей подготовки баскетболистов. Она помогает вооружить занимающихся широким запасом сведений о системе спортивных занятий, закономерностях двигательной деятельности и содержании игры. Теоретическая подготовка повышает сознательность и активность занимающихся, они лучше усваивают практический материал, легче ориентируются в тех знаниях, которыми постоянно обогащаются в процессе занятий.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, докладов, обзорных лекций, рефератов, продолжительностью 15-30 минут, или на специальных теоретических занятиях, продолжительностью 20-30 минут. Теоретические знания также приобретаются учащимися в ходе практических занятий.

Чтобы привить интерес к углублению теоретических знаний, целесообразно практиковать домашние задания с последующим опросом по материалам прочитанной специальной литературы. Желательно, чтобы у каждого занимающегося была своя спортивная библиотека.

### ***1. Физическая культура и спорт в России***

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития.

Роль физической культуры в воспитании.

### ***2. Обзор развития вида спорта***

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Развитие вида спорта в крае, городе, районе.

Лучшие достижения баскетболистов на международной арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние.

### ***3. Анатомия и физиология человека***

Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения.

Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода.

### ***Гигиенические требования к занимающимся спортом.***

Понятия о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса.

### ***Правила игры***

Костюм игроков. Состав команды. Основные правила игры в баскетбол. Права и обязанности игроков.

Спорный мяч и спорный бросок. Штрафной бросок. Роль капитана команды, его права и обязанности.

### ***6. Оборудование и инвентарь.***

Размеры площадки, баскетбольного оборудования.

Разметка площадки. Площадка на открытом воздухе. Баскетбольный инвентарь, его хранение.

**Формы контроля:** беседа, тест задания, практическая работа, соревнования.

## **Раздел II. Общая физическая подготовка**

Общезначительная подготовка баскетболистов основана на применении разнообразных средств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Общая физическая подготовка предусматривает гармоничное развитие тела подростков, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. В качестве основных средств, здесь применяются упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. К ним относятся общеразвивающие, гимнастические,

акробатические упражнения, ходьба на лыжах, футбол, ручной мяч, плавание, лёгкая атлетика и др., а также целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости).

### **Темы теоретической подготовки раздела ОФП**

- Быстрота:** 1. Что такое быстрота? (характеристика качества);  
2. Воспитание и проявление быстроты;  
3. Значение быстроты в игровой деятельности баскетболиста;
- Сила:** 1. Что такое сила? (характеристика качества);  
2. Способы развития силы;  
3. Силовая подготовка баскетболиста, её значение
- Выносливость:** 1. Что такое выносливость? (характеристика качества);  
2. Способы развития выносливости;  
3. Значение выносливости в игровой деятельности баскетболиста
- Гибкость:** 1. Что такое гибкость? (характеристика качества);  
2. Способы развития гибкости;  
3. Значение гибкости для успешной игры в баскетбол;
- Ловкость:** 1. Что такое ловкость? (характеристика качества);  
2. Ловкость, как сложное комплексное качество. Измерители ловкости;  
3. Значение ловкости для успешной игры в баскетбол –

### **Средства физической подготовки**

#### **1) Обще подготовительные упражнения:**

- Строевые упражнения.
- Упражнения для рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для развития всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»:
- Упражнения для развития общей выносливости:
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

#### **2) Специальные упражнения:**

- Скоростно-силовая выносливость
- Специальная ловкость
- Прыжковые упражнения
- Быстрота и ловкость
- Специальные упражнения

### **Раздел III. Техническая подготовка**

- Общие сведения об основных технических приёмах игры в нападении.
- Общие сведения об основных технических приёмах игры в защите.
- Владение техническими приёмами нападения - условие успешной игры в баскетбол.
- Владение техническими приёмами защиты - условие успешной игры в баскетбол.

### **Раздел IV. Тактическая подготовка**

- Общие сведения об основных тактических приёмах и игры в нападении (индивидуальные и коллективные)
- Общие сведения об основных тактических приёмах игры в защите (индивидуальные и коллективные)
- Тактические действия в нападении (групповые и командные)
- Тактические действия в защите (групповые и командные)

### **Раздел V. Игровая подготовка**

В тренировочный процесс включаются игры с элементами баскетбола:

- игры для обучения и совершенствования ведения мяча;
- игры для обучения и совершенствования передач (ловли) мяча;
- игры для совершенствования бросков мяча в корзину;
- игры с применением более одного технического элемента баскетбола.

#### **Теоретические знания по теме спортивные игры и эстафеты**

1. Основные сведения о спортивных играх и эстафетах.
2. Спортивная игра, как средство освоения игры в баскетбол.
3. Эстафеты, как развитие ловкости и быстроты.
4. Согласованность коллективных действий в играх и эстафетах.

### **Условия реализации программы**

**Материально техническое обеспечение:** спортивный зал, спортивная площадка с баскетбольным оборудованием:

- |                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| - баскетбольные щиты с кольцами | - 6 шт.;   |
| - баскетбольные мячи            | - 20 шт.;  |
| - стойки баскетбольные          | - 10 шт.;  |
| - медицин бол 1 кг.             | - 10 шт.;  |
| 2 кг.                           | - 10 шт.;  |
| 3 кг.                           | - 10 шт.;  |
| 4 кг.                           | - 10 шт.;  |
| 5 кг.                           | - 10 шт.;  |
| - скакалки                      | - 20 шт.;  |
| - мяч футбольный                | - 1 шт.;   |
| - мяч волейбольный              | - 2 шт.;   |
| - жгуты, экспандеры             | - по 4 шт. |

### Учебно-методические материалы

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
2. Зельдович Т., Кереминас С. Подготовка юных баскетболистов. Учебное пособие для ДСШ и школьных коллективов физической культуры. – М.: ФиС, 1964. -220 с.
3. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе. Лит.запись В.Ульянова. М., ФиС, 1972
4. Петерсон Т.Я. Мини-баскетбол. М., ФиС, 1973
5. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. -62 с.
6. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – СПб., Изд-во Олимп – СПб, 2007. – 134 с.
7. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. – М.: Агентство «ФАИ», 1997. – 224 с.: ил. – (серия «Спорт»)
8. Гресис А.М. Специальные упражнения баскетболистов. - М.: ФиС, 1967
9. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Пер. с англ. М., ФиС, 1972
10. Коузи Б., Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ. Сокр. Пер. с англ. Е.Р. Яхонтов. М., ФиС, 1975
11. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений (перевод с английского) М., ФиС, 1973. – 1964 с. с ил.
12. Линдсберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение. М., ФиС, 1971
13. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. – М.: ФиС, 1987. – 256 с. с ил.
14. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. – 211, [13] с.: с ил.
15. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4-издание.

