

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1  
имени Героя Советского Союза М.С. Фомина г. Менделеевска»**

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
МБОУ «СОШ №1 имени Героя  
Советского Союза М.С.Фомина г.  
Менделеевска»  
(протокол №1 от 28.08.2024 г.)

**УТВЕРЖДЕНО:**

Приказом МБОУ «СОШ №1  
имени Героя Советского  
Союза М.С.Фомина г.  
Менделеевска»  
№ 70/24-ОД от 28. 08.2024г.  
\_\_\_\_\_ / А.М.Степанов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Баскетбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 12-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
Учителя физической культуры

Менделеевск, 2024 г.

## Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

#### 1.1. Нормативные и программные документы.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области дополнительного образования Российской Федерации и Республики Татарстан:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 г. (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года n 678-Р);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.

**1.2. Направленность программы:** данная программа имеет спортивно-оздоровительную направленность и ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системичности с приоритетом жизни и здоровья.

#### 1.3. Новизна и актуальность программы.

**Новизна программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Актуальность программы** заключается в том, что она:

- формирует разносторонне физически развитую личность, способную активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха;
- формирует адекватную оценку собственных физических возможностей;
- углубляет изучение основ базовых видов двигательных действий;
- развивает творческий подход к дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;
- создаёт основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирует понимание представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта, оказания первой помощи при травмах;
- формирует привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- совершенствует коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

– формирует устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки

– Основные задачи программы заключаются в следующем:

– обобщает знания о терминологии, средствах и методах физической культуры;

– формирует жизненно важные двигательные навыки и умения, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;

– расширяет двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;

– формирует навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

– формирует умения выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;

– отрабатывает проектные умения обучающихся средствами физической культуры;

– формирует позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры обучающихся, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Ведущей идеей программы является формирование устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности личности через развитие основных физических качеств и способностей.

Баскетбол, как спортивная игра, пользуется большой популярностью среди детей, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приёмов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в то же время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в соперничестве двух команд, по шесть человек в каждой, игра начинается с подачи, для выигрыша партии команда должна набрать 25 очков. Побеждает команда, выигравшая партию (две или три)

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия по баскетболу улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Развивается двигательная реакция на слуховые и зрительные сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических способностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. У обучающихся развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Пройдя курс обучения по данной программе обучающиеся смогут участвовать в соревнованиях по волейболу от школьного до муниципального уровня.

#### **1.4. Отличительные особенности программы:**

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

**1.5. Адресат программы.** Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 12-17 лет с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья.

Наполняемость групп – до 15 человек.

**1.6. Срок реализации программы и объём учебных часов:** 1 год, 72 часа, 1 раз в неделю

**1.7. Формы обучения:**

**Форма обучения** – очная, включающая тематические занятия, тренировочные занятия, тестирование, соревнования, самостоятельную работу. Формы организации занятий: индивидуальные, парные, групповые, командные. В случаях невозможности работы в очной форме предусмотрена очно-дистанционная работа. Для её реализации будут использованы сервисы «yandex», «электронный журнал», «ЯКласс» и другие средства дистанционной коммуникации.

**1.8. Режим занятий:** 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**2.1. Цель программы** - создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом

**Задачи:**

**Личностные:**

- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитывать морально-этические и волевые качества, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- развивать умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

**Метапредметные:**

- научить определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- учить находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- научить организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также с группой товарищей.

**Предметные:**

- формировать систему знаний о физических качествах и правилах их тестирования;
- обучить тактико-техническим приемам баскетбола;
- сформировать систему знаний о мерах безопасности и правилах профилактики травматизма на занятиях по баскетболу.

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### 3.1. Учебно-тематический план.

№	Название раздела	Форма аттестации, контроля
---	------------------	----------------------------

п/п		Всего	
1.	Вводное занятие.	1	Опрос
2.	Совершенствование скоростных качеств.	2	Пед. наблюдение
3.	Передачи мяча в парах на месте и в движении.	2	Пед. наблюдение
4.	Подача мяча.	2	Пед. наблюдение
5.	Индивидуальные действия по приему мяча от стенки.	2	Опрос. Пед. наблюдение
6.	Передачи, прием мяча.	2	Тестирование
7.	Нижний приём мяча.	2	Тестирование
8.	Игровое взаимодействие 2х2; 2х1.	2	Пед. наблюдение Опрос
9.	Совершенствование стоек и передвижений игрока.	2	Пед. наблюдение Опрос
10.	Отработка приёмов передачи мяча.	2	Пед. наблюдение Тестирование
11.	Передач мяча после передвижения.	2	Пед. наблюдение Опрос
12.	Передачи мяча после накидывания партнёром.	2	Пед. наблюдение Опрос
13.	Сочетание приемов перемещений.	2	Пед. наблюдение Тестирование
14.	Передачи мяча	2	Пед. наблюдение Тестирование
15.	Приём мяча.	2	Пед. наблюдение Тестирование
16.	Общefизическая подготовка.	1	Тестирование
17.	Подача мяча - верхняя прямая, подача в прыжке.	2	Пед. наблюдение
18.	Расстановка игроков на площадке.	2	Пед. наблюдение
19.	Передача мяча.		Пед. наблюдение Тестирование
20.	Упражнения с мячом в парах.	1	Пед. наблюдение

			Тестирование
21.	Контрольные испытания по технике и оценка уровня физической подготовленности.	1	Тестирование
		36	

### 3.2. Содержание учебного плана.

#### Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Разметка, правила судейства.

Практика. Общие развивающие упражнения. Беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Правила игры в «Волейбол». Игра в «Пионербол».

#### Тема 2. Совершенствование скоростных качеств.

Практика. Совершенствование элементов игры. Работа в парах. Передача, прием мяча. Эстафеты с различными мячами. Учебная игра.

#### Тема 3. Передачи мяча в парах на месте и в движении.

Практика. Учебная игра. Передачи, прием мяча в парах через сетку. Подача мяча. Учебная игра.

#### Тема 4. Подача мяча.

Практика. Обучение технике подачи мяча в парах на месте.

#### Тема 5. Индивидуальные действия по приему мяча от стенки.

Практика. Прием мяча после отскока от стенки. Игровые действия. Совершенствование стоек и передвижений игрока. Эстафеты с мячом.

Учебная игра. Передача мяча в парах, тройках. Прием мяча. Эстафета с мячом. Учебная игра.

#### Тема 6. Передача, прием мяча.

Практика. Развитие ловкости, координации. Передачи мяча через сетку в парах на месте и в движении. Эстафета.

Упражнения на развитие ловкости, координации. Учебная игра. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.

#### Тема 7. Нижний приём мяча.

Практика. Упражнения на координацию, ловкость. Учебная игра. Прием мяча, отраженного стенкой. Прием мяча, отраженного от сетки. Стойки и передвижения игрока. Учебная игра.

Учебная игра 2х2 через сетку. Верхняя прямая подача.

Игровые действия 2х1. Прием мяча после подачи. Беговые, прыжковые упражнения.

#### Тема 8. Игровое взаимодействие 2х2; 2х1.

Практика. Обучение нападающему удару. Правила игры. Совершенствование передвижений и стоек игроков. Учебная игра.

#### Тема 9. Совершенствование стоек и передвижений игрока.

Практика. Прыжковые упражнения. Учебная игра. Передачи после передвижения. Верхняя подача мяча. Прием мяча после подачи. Эстафеты.

#### Тема 10. Отработка приемов передачи мяча.

Практика. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к сетке. Верхняя подача мяча. Игра.

Передача, блокирование мяча двумя руками стоя лицом к сетке. Верхняя подача мяча. Игра.

Прыжковые упражнения, упражнения с набивным мячом, упражнения на мышцы брюшного пресса и спины. Игра в волейбол бхб.

Передачи мяча в стену на точность. Прием мяча двумя снизу. Игра в волейбол.

Блокирование мяча. Игра в волейбол.

Тема 11. Передачи мяча после передвижения.

Практика. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Игра с элементами волейбола. Передачи после передвижения. Блокирование мяча. Игра в волейбол.

Тема 12. Передачи мяча после накидывания партнёром.

Практика. Прием мяча с подачи. Двусторонняя игра. Передачи мяча после накидывания партнёром. Прием мяча с подачи. Учебная игра.

Тема 13. Сочетание приемов перемещений.

Практика. Бег, остановка, поворот, прыжки. Чередование передач над собой (до 4 раз). Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.

Тема 14. Передачи мяча.

Практика. Передачи мяча в движении над собой. Чередование передач. Поддача мяча. Игра.

Передачи мяча через сетку (передача-ловля-передача). Учебная игра. Чередование передач. Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра.

Передвижения: приставным шагом, ускорением, скачком, прыжком. Передачи в парах. Игра. ОРУ.

Передачи двумя сверху после передвижения. Прием мяча снизу двумя руками. Поддача мяча.

Учебная игра.

Передачи двумя руками сверху в прыжке. Упражнения с набивным мячом. Двусторонняя игра. Учебная игра.

Тема 15. Приём мяча.

Практика. Приём двумя руками снизу после передвижения, стоя на месте. Нападающий удар. Игра.

Приём – передача через сетку. Игра в парах через сетку на счёт. Командная игра через сетку на счёт.

Прием мяча сверху и снизу. Передачи мяча в движении. Игра в волейбол.

Передачи мяча сверху и снизу в парах, в тройках со сменой мест. Двусторонняя игра.

Тема 16. Общефизическая подготовка.

Практика. Общефизическая подготовка. Эстафеты. Игра.

Тема 17. Поддача мяча - верхняя прямая, поддача в прыжке.

Практика. Поддача мяча - нижняя прямая, верхняя. Передача мяча сверху на точность. Игра в волейбол.

Тема 18. Расстановка игроков на площадке.

Практика. Пионербол с элементами волейбола на счёт.

Тема 19. Передача мяча.

Практика. Передачи в парах. Отработка точности передач. Чередование передач. Эстафеты.

Передачи в движении. Передачи на дальность. Чередование передач. Игра.

Передачи двумя сверху и снизу на высоту. Упражнения с набивными мячами.

Чередование различных передач в парах. Игра в волейбол.

Тема 20. Упражнения с мячом в парах.

Практика. Передачи и подачи мяча. Игра в волейбол.

Тема 21. Контрольные испытания по технике и оценка уровня физической подготовленности.

Практика. Выполнение тестов.

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

##### Личностные результаты:

- учащиеся проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- учащиеся демонстрируют морально-этические и волевые качества, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- учащиеся демонстрируют умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

#### **Метапредметные результаты:**

- учащиеся определяют наиболее эффективные способы достижения результата;
- умеют находить ошибки при выполнении заданий и умеют их исправлять;
- учащиеся умеют организовать самостоятельные занятия волейболом, а также с группой товарищей.

#### **Предметные результаты:**

- у учащихся сформирована система знаний о физических качествах и правилах их тестирования;
- учащиеся владеют тактико-техническими приемам баскетбола;
- учащиеся знают и выполняют правила профилактики травматизма на занятиях по волейболу.

## **5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **5.1. Материально-техническое обеспечение.**

#### **Материально-техническое обеспечение.**

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

#### **Учебно-практическое оборудование:**

- волейбольные мячи - 6 шт;
- набивные мячи 1 кг, 3 кг, 5 кг.
- стойки для обводки - 2 шт;
- конусы - 4 шт;
- гимнастические маты – 4 шт.;
- гимнастические скакалки – 10 шт.;
- секундомер - 1 шт;
- рулетка - 1 шт.

#### **Технические средства обучения:**

- мегафон;
- мультимедийный компьютер;
- мультимедиапроектор;
- экран.

### **5.2. Информационное обеспечение (интернет-ресурсы):**

- видеоролики;
- РФВ (российская федерация волейбола) <https://russiavolley.ru/>;
- учительский портал <http://www.uchportal.ru>;
- открытый класс. Сетевые образовательные сообщества <http://www.openclass.ru/>

### **5.3. Кадровое обеспечение.**

Программа может быть реализована при условии работы преподавателя, имеющего специальное физкультурное и педагогическое образование.

## **6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### 6.1. Формы аттестации.

В процессе обучения систематически ведется учет подготовленности путем:

- опроса обучающихся по пройденному материалу;
- наблюдения за обучающимися во время тренировочных игр и соревнований;
- контроля соблюдения техники безопасности;
- привлечения обучающихся к судейству соревнований школьного уровня;
- выполнение контрольных упражнений (тестирование уровня физической подготовленности, технической подготовленности);
- результаты соревнований.

#### Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, муниципального уровней.

### 6.2. Оценочные материалы.

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания и т.д.), разработаны критерии оценки.

### Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

№	Контрольные нормативы	Кол-во раз
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10
5	Передачи над собой в круге без потерь	12
6	Подача (любая): из 6 попыток	4
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3

## 7.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### 7.1. Методические материалы

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности, мотивации и стимулирования, методы контроля и коррекции.

**Словесные методы:** создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

**Игровой и соревновательный методы** применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

**Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Методы педагогического контроля:**

- 1) педагогическое наблюдение;
- 2) объективная и экспертная (субъективная) оценка результатов обучения и соревнований;
- 3) беседы, опрос, проверка, зачет, изучение поведения занимающихся в быту, в учебе.

**Метод педагогического наблюдения** используется в процессе занятий и соревнований. В поле зрения учителя - поведение обучающихся, активность, эмоциональное состояние, дисциплина выполнения ими упражнений и заданий, а также то, как они переносят тренировочные и соревновательные нагрузки.

**Метод объективной оценки** применяется для оценки качественных сдвигов у занимающихся. Он осуществляется с помощью системы контрольных упражнений по видам подготовки и системы контрольных заданий по технико-тактическим показателям в соревнованиях.

В основе организации занятий по программе лежат следующие принципы: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип постепенности, принцип систематичности и последовательности.

При организации занятий используются следующие технологии:

**информационно-коммуникативные технологии** – умение получать информацию из разных источников, пользоваться ею и создавать самостоятельно, просмотр и анализ собственных игр (снятых на видео): где проходит разбор технико-тактической подготовки команды, а также действия игрока в той или иной игровой ситуации; видеоролики с показом идеальной техники владения мячом ведущих современных спортсменов-баскетболистов; использование компьютера компенсирует недостаток наглядных пособий для занятий баскетболом;

**здоровьесберегающие технологии**- соблюдение санитарно-гигиенических норм (световой режим, чистота, тепловой режим, правила техники безопасности), построение занятий с учётом индивидуальных особенностей занимающихся, смена видов деятельности, соблюдение нагрузки и отдыха обучающихся, создание благоприятного психологического климата, создание ситуации успеха, профилактика стрессовых состояний;

**технологии сотрудничества** - предполагает создание на занятии комфортных условий для детей и учителя. Базируется на индивидуальном подходе, систематическом самоанализе своих достижений и поиска путей для самокоррекции;

**технологии уровневой дифференциации** – проведение занятий с учётом уровня состояния здоровья (подготовительная, основная группа), по гендерному признаку, физического развития и физической подготовленности;

**игровые технологии** – способствуют развитию познавательной активности обучающихся, повышению мотивации к систематическим занятиям баскетболом, созданием командного духа в коллективе, повышение благоприятного эмоционального

фона занятий, преодоления скованности и боязни у обучающихся в принятии решения в игровых ситуациях. (эстафеты, подвижные игры, товарищеские встречи, соревнования); **групповые технологии** – отработка определённых схем взаимодействия в группах.