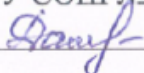


Российская Федерация
Администрация муниципального образования «Светловский городской округ»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5

Принята на заседании Методического
(педагогического) совета
МБОУ СОШ № 5 от 07.06.2023 г.
Протокол № 6
Председатель Методического совета
МБОУ СОШ № 5

 О.В.Даниленко



Утверждена приказом директора
МБОУ СОШ № 5

от 07.06.2023 г. № 142

Директор МБОУ СОШ № 5

 В.Е.Павлов

«07» июня 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«БАСКЕТБОЛ»

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:

Нестерова Наталья Лаврентьевна,
учитель физической культуры
МБОУ СОШ № 5

гор. Светлый,
2023/2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим данным, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства. Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа.

Занятия по баскетболу эффективны для разностороннего развития детского организма. Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта. Баскетбол является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка.

Описание ключевых понятий.

Передача – один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч — основа чёткого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.

Перехват — действия игрока обороны по завладению мячом. Перехват мяча выполняется при передаче игроков атаки. При утрате контроля над мячом атакующей команде вследствие перехвата защитниками в статистическом отчете матча записывается потеря. После перехвата мяча защищающаяся команда имеет шанс перейти в быстрый прорыв и набрать «лёгкие» очки.

Потеря - обычно происходит, когда игрок или команда, владеющие мячом, утрачивают над ним контроль, и мяч переходит к защищающейся команде.

Ведение мяча – Ведение – это процесс перемещения живого мяча, когда игрок, контролирующий мяч, бросает, отбивает, катит его по полу или умышленно бросает мяч в щит.

Выносливость — способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение.

Направленность программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы.

Обучение технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Педагогическая целесообразность образовательной программы:

Заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества. В реализации данной программы участвуют учащиеся, желающие совершенствовать свои умения и навыки в игре в баскетбол.

Практическая значимость

Состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующей укреплению здоровья. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность

Принципы отбора содержания образовательной программы.

- целостность процесса обучения предполагающего интеграция основного и дополнительного образования;
- культуросообразность (приобщение обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентация на общечеловеческие культурные ценности);
- сотрудничество и ответственность;
- сознательность усвоения обучающимися учебного материала;
- последовательность и систематичность (предполагает в работе объединения создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);
- непрерывность и наглядность.

Отличительные особенности программы.

Программа «Баскетбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься с «нуля» тем детям, которые еще не начали проходить раздел «баскетбол» в школе, заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Цель программы:

Развитие личностного потенциала учащегося, его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- получение знаний в области баскетбола и усвоения правил игры;
- овладение основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по баскетболу;
- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости;

2. Развивающие:

- развитие самодисциплины, самоконтроль;
- развитие волевых качеств спортсмена;
- повышение общего уровня культуры;
- укрепления здоровья и закаливание организма;
- физическое совершенствование;
- расширение спортивного кругозора детей;

3. Воспитательные:

- воспитание патриотизма и трудолюбия;
- ориентация на общечеловеческие ценности и поведения в соответствии с морально эстетическими нормами и правилами;
- воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы:

Программа «Баскетбол» ориентирована на детей среднего и старшего школьного возраста от 14 до 17 лет и предусматривает возрастные возможности ребят, что предполагает возможную корректировку времени и режима занятий.

Принимаются все желающие. Группы являются смешанными, разновозрастными, но при их формировании и в образовательном процессе обязательно учитываются возрастные, физические и психологические особенности детей. Набор детей в объединение – свободный.

Особенности организации образовательного процесса

Уровень освоения программы: Уровень освоения программы «Баскетбол» – базовый.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 68 часов.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Занятия: групповые.

Продолжительность занятий 1 занятия - 40 минут для учащихся начальных классов, проходит 2 раза в неделю по 1 часу.

Основные формы и методы

Формы обучения:

- практические занятия
- беседы
- игровые приемы и методы
- просмотр видеоматериала
- спортивные тренировки
- соревнования
- зачетные занятия

Методы обучения

Словесный - рассказ, беседа, работа с видеоматериалами, устное изложение, объяснение последовательности действий и содержания, объяснение, инструктаж.;

Наглядный - использование оборудования тренажерного зала, показ учителем приемов выполнения упражнений, элементов.

Практический - упражнения, спортивные тренировки, выступления, зачетные занятия, тестирование. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить в форме соревнований.

Репродуктивный - организация учебной деятельности по определенной инструкции, плану с применением (или воспроизведением) полученных ранее знаний и последовательности практических действий;

Частично – поисковый или *проблемный метод*, *эвристический*, *исследовательский метод* - организует участие школьников в выполнении отдельных шагов поиска, решении определенной задачи или достижении определенной цели;

Исследовательский - организация поисковой, познавательной деятельности обучающихся путем постановки учителем познавательных и практических задач, требующих самостоятельного творческого решения.

Наглядные приемы имеют первоочередное значение. Именно с подражания образу начинается освоение техники различных упражнений, развивается двигательная память, внимание.

Планируемые результаты:

Освоение обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; – умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;

- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Методы обучения – игровой, соревновательный

Программа предусматривает формирование у обучающихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций:

В результате реализации программы у воспитанников должно сложиться целостное представление о виде спорта «Баскетбол». Подростки будут иметь сформированные умения и навыки на занятиях баскетболом, привычку к здоровому образу жизни, укрепят своё здоровье, разовьются физически, приобретут новый положительный социальный опыт для личностного развития.

Обучающиеся будут знать:

- состояние и развитие баскетбола в России;
- основы правил соревнований по баскетболу;
- основы техники и тактики игры;
- основы технической и тактической подготовки;
- спортивную терминологию;
- основные приёмы закаливания.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять технические приёмы баскетболиста;
- выполнять тактические приёмы нападения и защиты.

Обучающиеся будут обладать:

- навыками передвижения с мячом, передач мяча, скоростного ведения мяча, бросков с дистанции
- Развить качества личности;
 - воспитать стремление к здоровому образу жизни;
 - повысить общую и специальную выносливость учащихся;
 - развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, к городу, стране

Механизм оценивания образовательных результатов

Педагогический контроль с использованием методов:

- педагогического наблюдения;
- педагогический анализ;
- открытые занятия;
- соревнования

По технике владения двигательными умениями и навыками

Метод оценивания:

Периодичность мониторинга достижения детьми планируемых результатов – 1 раз в полугодие. Это обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводящих к переутомлению учащихся.

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения учеником программы и зону ближайшего развития учащихся.

По владению способами и умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Система контроля усвоения

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие **виды контроля**:

Вводный контроль – оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся в начале учебного года.

Промежуточный контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения разделов, тем в конце декабря.

Итоговый контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года (май)

1. «Карта учета теоретических знаний»:

- Низкий уровень – обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.
- Средний уровень – обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.
- Высокий уровень – обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

2. «Карта учета творческих достижений обучающихся» (участие в концертах, праздниках, фестивалях);

- Бланки тестовых заданий по темам программы;
- Видеозаписи и фотографии выступлений коллектива, участия в соревнованиях, и т.п.

Критерии оценки:

Способы проверки результатов:

- собеседование по материалам пройденных тем;
- контрольные упражнения;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, журнал посещаемости, соревнование.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов.

Система контроля усвоения содержания программы: проводится вводный контроль (сентябрь), промежуточный контроль (декабрь), итоговый контроль (май) заключаются в оценке предметных знаний и умений, полученных обучающимися.

Проверка теоретических знаний проходит в форме опроса, практических знаний – сдача контрольных нормативов.

В начале года, середине и конце учебного года проводится диагностика по уровню развития коллектива.

Вводный контроль – оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся в начале учебного года.

Промежуточный контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения разделов, тем в конце декабря.

Итоговый контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года (май)

1. «Карта учета теоретических знаний»:

- Низкий уровень – обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.

- Средний уровень – обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.

- Высокий уровень – обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

2. «Карта учета творческих достижений обучающихся» (участие в концертах, праздниках, фестивалях);

- Бланки тестовых заданий по темам программы;

- Видеозаписи и фотографии выступлений коллектива, участия в соревнованиях, и т.п.

Критерии оценки:

Низкий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Средний уровень – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

Высокий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

3. Степень самостоятельности изготовления конструкций

Низкий уровень – требуется постоянные пояснения педагога при выполнении учебных связей, комбинаций, исполнения элементов и комбинаций.

Средний уровень – нуждается в пояснении последовательности работы, но способен после объяснения к самостоятельным действиям.

Высокий уровень самостоятельно выполняет операции.

Оценочные материалы

Оценочные материалы — диагностические мероприятия по отслеживанию уровня усвоения программы: тесты, контрольные вопросы, выступления, соревнования и т.д.

Возможные формы фиксации результатов

1. «Карта учета творческих достижений обучающихся»
2. Бланки тестовых заданий по темам программы;
3. Видеозаписи и фотографии выступлений коллектива, участия в соревнованиях, и т.п.

Формы подведения итогов реализации программы

1. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов.
2. Видеоматериал
3. Фотоотчет
4. Итоговое мероприятие «Соревнования по баскетболу».
5. Бланки тестовых заданий по темам программы;
6. Видеозаписи и фотографии выступлений коллектива, участия в соревнованиях, и т.п.;

Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, аналитический материал, видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, методические разработки, портфолио, фото, отзывы детей и родителей.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми

результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;

- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);

- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;

- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий.

Кадровое обеспечение реализации программы

Уровень образования педагога: средне профессиональное, высшее, педагогическое, образование педагога соответствует профилю программы.

Профессиональная категория: нет требований.

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Материально- техническое обеспечение

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по баскетболу, пополнение материальной базы баскетбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Дидактические и методические материалы:

- ✓ наличие демонстрационного материала (фотоальбомы, видеофильмы, аудиозаписи);
- ✓ научно-популярная литература;
- ✓ наличие рабочей учебной программы

Занятия имеют теоретический и практический характер. Каждое занятие строится по технологии развивающего обучения (постановка цели, деятельность, затруднение, рефлексия).

Оценочные материалы

Оценка теоретических знаний

- Низкий уровень – обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.
- Средний уровень – обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.
- Высокий уровень – обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

Методическое обеспечение программы

В ходе реализации программы используются следующие методы обучения:

- Словесные методы обучения (диалог педагога с обучающимся, диалог обучающихся друг с другом).

Методы практической работы:

- упражнения;
- тренировочные комплексы;

Метод наблюдения - ведение дневника наблюдений, фото, видеосъемка.

Кроме того, программа подразумевает внедрение новых методов, методик, средств, технологий в образовательном процессе.

Таких как: метод игры: развивающие, познавательные, игры на развитие внимания, памяти.

Форма фиксации результатов

Ф И О ребенка	Стартовый		Промежуточный		Итоговый	
Иванов И.И.						
Петров П.П.						
Итого	кол-во детей	%	кол-во детей	%	кол-во детей	%
высокий						
средний						
низкий						

Оценка творческих достижений

Высокий уровень (В)- регулярно принимает участие в выступлениях, конкурсах, соревнованиях в масштабе города, района, области.

Средний уровень (С)- участвует в конкурсах внутри учреждения, объединения.

Низкий уровень (Н)- редко участвует в выступлениях, конкурсах внутри объединения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения (68 часов, 2 часа в неделю)

Развитие баскетбола в России.

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий

баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Общая и специальная физическая подготовка.

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

Основы техники и тактики игры.

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика

спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

Оценочные материалы:

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки.

Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Виды упражнений:

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

- Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

- Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

- Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

- Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

- Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

- Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

- Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

- Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.),

«чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

- Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Специально-подготовительные упражнения: - *Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести:*

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и бег, перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

- *Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска:*

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски

мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

- *Упражнения для развития игровой ловкости:*

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

- *Упражнения для развития специальной выносливости:*

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Разделы, темы	Рабочая программа		
		всего	теория	практика
1.	Развитие баскетбола в России	2	2	-
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	30	4	26
4.	Основы техники и тактики игры	28	2	26
5.	Контрольные игры и соревнования	6	-	6
	ИТОГО:	68	10	58

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	2	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
2.	2	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
3.	2	Контрольные испытания. Учебная игра	Спортивный зал	Групповая форма контроля
4.	2	Техника передвижения приставными шагами.	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
5.	2	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
6.	2	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
7.	2	Совершенствование техники Передвижений. Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
8.	2	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
9.	2	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
10.	2	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
11.	2	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
12.	2	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная с мячом	Спортивный зал	Групповая форма контроля
13.	2	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
14.	2	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
15.	2	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
16.	2	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
17.	2	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Спортивный зал	Групповая форма контроля
18.	2	ОФП. Командные действия в нападении.	Спортивный зал	Групповая форма контроля
19.	2	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Спортивный зал	Групповая форма контроля

20.	2	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
21.	2	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
22.	2	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП.	Спортивный зал	Групповая форма контроля
23.	2	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
24.	2	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
25.	2	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
26.	2	ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
27.	2	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Спортивный зал	Групповая форма контроля
28.	2	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек условиях жесткого сопротивления	Спортивный зал	Групповая форма контроля
29.	2	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Спортивный зал	Групповая форма контроля
30.	2	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
31.	2	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
32.	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спортивный зал	Групповая форма контроля
33.	2	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
34.	2	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Спортивный зал	Групповая форма контроля

Итого: 68 часов

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	34 учебных недели
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	1 раз в неделю по 2 часа
5.	Количество часов	68 часов
6.	Праздничные дни	4 ноября, 31 декабря, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1-2 мая, 8-9 мая.
7.	Окончание учебного года	31 мая
8.	Период реализации программы	01.09.2023-31.05.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности ребенка. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет юному спортсмену приобретать жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для ребенка качества личности как инициатива, трудолюбие, терпение. Спорт – это школа воспитания мужества, характера, воли. Занятия спортом помогают ребенку стойко переносить трудности, нередко возникающие в школе, в семье и в других жизненных ситуациях.

Планируемый результат:

- создание условий для физического развития, спортивного совершенствования и воспитания обучающихся;
- укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни;
- воспитание у детей и подростков негативного отношения к вредным привычкам;
- формирование ответственного отношения к систематическим занятиям спортом, к участию в соревнованиях.

В соответствии с основными принципами государственной политики в сфере образования воспитательная работа осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

Гражданско-патриотическое - формирование основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества.

Нравственное и духовное воспитание – обучение обучающихся пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

Воспитание положительного отношения к труду и творчеству – формирование у обучающихся представлений об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства.

Интеллектуальное воспитание – оказание помощи в развитии в себе способности мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни.

Здоровьесберегающее воспитание – демонстрация значимости физического и психического здоровья человека; воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; обучение правилам безопасного поведения обучающихся на улице и дорогах.

Социокультурное и медиакультурное воспитание – формирование у обучающихся представлений о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», развитие опыта противостояния таким явлениям как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм» (например, на этнической, религиозной, спортивной, культурной или идейной почве).

Правовое воспитание и культура безопасности – формирования у обучающихся правовой культуры, представлений об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры.

Воспитание семейных ценностей – формирование у обучающихся ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

Формирование коммуникативной культуры – формирование у обучающихся дополнительных навыков коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

Для педагога дополнительного образования:

8. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся: пособия для учителя.- Москва, «Просвещение», 2002 г.

9. «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ» авторов Ю.М. Портнова, В.Г. Башкировой, В.Г. Луничкина, М.И. Духовного, А.Б. Мацака, С.В. Чернова, А.Б. Саблина 2004г.

10. «Баскетбол для юниоров» - П. Баррел, П. Патрик, 2007г.

11. «Баскетбол. Теория и методика обучения» -Д.И. Нестеровский 2004г.

12. «Официальные правила баскетбола» - инфобаскет 2010г.

13. «Все о тренировке юного баскетболиста» - Б.Гатмен, Т.Финнеган, М.АСТ 2007г.

14. «Баскетбол. Навыки и упражнения» - В. Джерри, Д.Мейер, М.АСТ 2006г.