Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда средняя общеобразовательная школа № 33

Принята на заседании
методического совета школы
Протокол № 5 от 03.05.2024 г.

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 33
Болтнева Л.Н.
03.05.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 15-17 лет
Срок реализации: 1 уч.год

Авторы – составители:
педагог дополнительного образования
Гайворонская Я.Ю.

г. Калининград 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Программа реализует подготовку физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил обучающихся, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка учащихся, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игры и морально-волевыми качествами обучающихся;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу может базироваться на нескольких ведущих идеях, направленных на развитие различных аспектов личности учащихся. Вот некоторые из них:

1. Физическое здоровье и физическая активность. Одной из главных целей программы может быть стимулирование физической активности учащихся через игровую деятельность, такую как баскетбол. Это помогает поддерживать здоровый образ жизни, развивает координацию и выносливость, укрепляет мышцы и сердечно-сосудистую систему.
2. Командная работа и сотрудничество. Баскетбол является командным видом спорта, поэтому программа может акцентировать внимание на развитии навыков работы в команде, умении слушать и взаимодействовать с партнерами, решать проблемы в группе и добиваться общих целей.
3. Лидерство и ответственность. Участие в баскетбольной программе может способствовать развитию лидерских качеств учащихся, таких как инициатива, мотивация, организационные навыки и способность вести и вдохновлять других. Это также помогает формировать чувство ответственности за свои действия и за благополучие команды.
4. Личностный рост и самооценка. Участие в баскетбольной программе может способствовать развитию самоуважения, самодисциплины, стремления к самосовершенствованию и уверенности в себе. Это помогает учащимся лучше понимать свои сильные стороны, преодолевать сложности и достигать поставленных целей.
5. Уважение к правилам и справедливость. Баскетбол, как и любой другой вид спорта, основан на четких правилах и принципах справедливости. Программа может способствовать формированию у учащихся уважения к этим правилам, а также к соперникам и арбитрам, учить их честной игре и принятию решений на основе моральных и этических принципов.

В целом, дополнительная общеобразовательная программа по баскетболу имеет потенциал стать мощным инструментом развития личности учащихся,

способствуя их физическому, социальному, эмоциональному и когнитивному росту.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по баскетболу можно оперировать следующими ключевыми понятиями:

1. Физическое здоровье. Это понятие включает в себя состояние физического благополучия учащихся, их физическую активность, выносливость, гибкость, координацию и общую физическую форму. Развитие физического здоровья является одной из основных целей программы.
2. Командная работа. Это умение сотрудничать с другими участниками команды для достижения общих целей. В баскетболе командная работа играет ключевую роль, поскольку успех команды зависит от взаимодействия между игроками.
3. Лидерство. Это способность вести и вдохновлять других к достижению целей. Программа может развивать лидерские качества учащихся, помогая им стать активными участниками команды и образцом для других.
4. Ответственность. Это осознание своих обязанностей и готовность принимать за них ответственность. В контексте программы по баскетболу это включает в себя участие в тренировках и играх, соблюдение правил и норм поведения на площадке.
5. Уважение к соперникам и справедливость. Эти понятия относятся к этическим и моральным аспектам участия в спортивных мероприятиях. Уважение к соперникам включает в себя честную игру, а справедливость - соблюдение правил и принципов справедливости во время игры.
6. Личностный рост. Это процесс развития личности учащихся, включающий в себя формирование самоуважения, самодисциплины, уверенности в себе, адаптивности и других положительных качеств.
7. Самосовершенствование. Это стремление к улучшению собственных навыков и качеств, как в области спорта, так и в жизни в целом. Программа может поощрять учащихся к постоянному росту и развитию как спортсменов и личностей.

Эти ключевые понятия помогают определить основные принципы и ценности, на которых базируется программа по баскетболу, и ориентируют участников на достижение успешных результатов как на спортивной площадке, так и в повседневной жизни.

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» в школе носит физкультурно – спортивную направленность.

Актуальность программы

Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровье формирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступной формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим представляется важным и необходимым

целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола детьми и подростками, актуализированного в здоровом стиле их жизни, во всех регионах Российской Федерации.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Программа составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть всем комплексом знаний, выполнили проектную работу, познакомились с требованиями, предъявляемыми к оформлению и публичному представлению результатов своего труда, а также приобрести практические навыки.

В процессе обучения обучающиеся получают дополнительные знания в указанной области знаний.

Практическая значимость образовательной программы

Практическая значимость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по баскетболу ощущается на различных уровнях:

1. Физическое здоровье. Программа способствует укреплению физического здоровья учащихся через регулярные тренировки, улучшение выносливости, координации и гибкости. Это имеет долгосрочное значение для их общего благополучия и способности поддерживать здоровый образ жизни.
2. Социальное взаимодействие. Участие в программе по баскетболу способствует развитию навыков командной работы, сотрудничества и общения. Это помогает учащимся лучше адаптироваться в коллективе, развивать дружеские отношения и находить поддержку в своих товарищах.
3. Лидерство и ответственность. Программа поощряет развитие лидерских качеств учащихся, что помогает им стать активными участниками в своей команде и лидерами в других сферах жизни. Это формирует ответственное отношение к своим действиям и решениям.
4. Развитие личности. Участие в программе по баскетболу способствует личностному росту учащихся, укрепляя их самоуважение, самодисциплину, уверенность в себе и способность преодолевать трудности. Это помогает им справляться с вызовами как в спорте, так и в жизни в целом.
5. Учебные успехи. Физическая активность, регулярные тренировки и соревнования могут положительно сказываться на учебных успехах учащихся. Исследования показывают, что активные дети имеют лучшую концентрацию, память и учебные результаты.
6. Профессиональные перспективы. Для тех учащихся, кто проявляет особый интерес к баскетболу и проявляет талант, эта программа может служить стартовой точкой для развития спортивной карьеры, получения спортивной стипендии или просто для развлечения и здорового образа жизни.

Таким образом, дополнительная образовательная программа по баскетболу имеет широкий спектр практических преимуществ, оказывая положительное влияние на физическое, эмоциональное и социальное развитие учащихся.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Отличительные особенности программы.

Реализация данной программы является конечным результатом, а также ступенью для перехода на другой уровень сложности.

Таким образом, образовательная программа рассчитана на создание образовательного маршрута каждого обучающегося. Обучающиеся, имеющие соответствующий необходимым требованиям уровень знаний, умений, навыков могут быть зачислены в программу углубленного уровня.

Формирование потребности в здоровом образе жизни; в разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; в использовании средств спорта для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Цель образовательной программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности, профессиональная ориентация учащихся, формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.

Задачи образовательной программы:

Образовательные

Обучить теоретическим основам баскетбола.

Обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча,

ведению мяча, броскам в корзину.

Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.

Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Развивающие

Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

Развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата.

Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.

Воспитательные

Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (баскетболом).

Формирование здорового образа жизни.

Воспитание умения действовать в команде.

Формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия.

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 15-17 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Группа формируется из числа учащихся образовательной организации, реализующей программу.

Набор детей в объединение - ученики 7-11 класса.

Программа объединения предусматривает групповые формы работы с детьми.

Состав групп: 15-35 человек.

Группы формируются с учетом возраста, индивидуально- психологических, физических и иных особенностей. Деление групп на мальчиков и девочек не осуществляется.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения - очная, очная с применением дистанционных технологий.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов в год – 68 часов

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 1 уч. год

На полное освоение программы требуется 68 часов включая индивидуальные консультации, экскурсоводческие практикумы, тренинги, посещение экскурсий.

Основные методы обучения.

Основной технологией обучения по программе выбрана технология нового типа: технология интегрированного обучения. Участие в образовательных событиях позволяет обучающимся пробовать себя в конкурсных режимах и демонстрировать успехи и достижения по части освоения Программы.

– При организации образовательных событий сочетаются индивидуальные и групповые формы деятельности и творчества, разновозрастное сотрудничество, возможность «командного зачета», рефлексивная деятельность, выделяется время для отдыха, неформального общения и релаксации. У обучающихся повышается познавательная активность, раскрывается их потенциал, вырабатывается умение конструктивно взаимодействовать друг с другом.

- Методы и приемы обучения: игровые, словесные, практические.
- Каждое занятие содержит теоретическую часть и практическую работу по закреплению этого материала. Благодаря такому подходу у обучающихся вырабатываются такие качества, как умение работать самостоятельно, используя теоретические знания, полученные ранее, наблюдательность, умения видеть и воспроизводить
- Для реализации программы используются несколько форм занятий:
- *Вводное занятие* – преподаватель знакомит обучающихся с темой
- Ознакомительное занятие* – преподаватель знакомит детей с новыми методами работы.
- *Тематическое занятие* – выполнение задания на заданную тему.
- *Занятие-экскурсия* – проводится в музее, на выставке с последующим обсуждением в классе.
- *Комбинированное занятие* – проводится для решения нескольких учебных задач.
- *Итоговое занятие* – подводит итоги работы группы за 1 год.

Планируемые результаты.

Предметные:

В процессе учебно-тренировочных занятий занимающиеся овладевают техникой и тактикой игры. На методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры, получают знания о значении физической культуры, сведения о спортивной квалификации, о состоянии и развитии баскетбола в России,

Личностные:

В процессе занятий дети становятся здоровыми, физически развитыми, социально активными личностями и овладевают умением игры в баскетбол. Имеют понятия о гигиене и санитарии, общие представления о физиологии человека, и о влиянии физических упражнений на организм спортсмена.

Метапредметные:

Овладеваю знаниями и умениями достаточным для участия в чемпионатах города по баскетболу за сборную команду своей школы, а также включения в составы команд Студенческой Баскетбольной Ассоциации и сборных команд СБА.

Механизм оценивания образовательных результатов

Контроль знаний, умений, навыков обучающихся проводится в форме педагогического анализа по результатам просмотра работ, что обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

Контроль механизма оценивания образовательных результатов:

1. Уровень 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. Уровень практических навыков и умений.

Работа с инструментами, техника безопасности.

- Низкий уровень. Требуется контроль педагога за выполнением правил по технике безопасности.

- Средний уровень. Требуется периодическое напоминание о том, как работать с инструментами.

- Высокий уровень. Четко и безопасно работает инструментами.

Способность изготовления конструкций.

- Низкий уровень. Не может изготовить конструкцию по схеме без помощи педагога.

- Средний уровень. Может изготовить конструкцию по схемам при подсказке педагога.

- Высокий уровень. Способен самостоятельно изготовить конструкцию по заданным схемам.

Степень самостоятельности изготовления конструкции

- Низкий уровень. Требуется постоянные пояснения педагога при сборке и программированию конструкции.

- Средний уровень. Нуждается в пояснении последовательности работы, но способен после объяснения к самостоятельным действиям.

- Высокий уровень. Самостоятельно выполняет операции при сборке и программированию конструкции.

Обучающиеся участвуют в различных конкурсах муниципального, регионального и всероссийского уровня.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

На всех этапах подготовки проверка усвоения ими пройденного материала производится на основании выполнения нормативных показателей общей специальной физической подготовки и игровой практики. Нормативы приведены в разделе «Содержание программы» к каждому году обучения.

Порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации учащихся (формы проведения промежуточной аттестации).

Текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах:

Участие в школьных, городских и других соревнованиях.

Подведение итогов (аттестация): анализ результатов выступления команды на районных соревнованиях.

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.

Материально-техническое обеспечение программы.

Материально - техническая база соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда, включающий в себя:

- спортивный зал, стадион.
- АРМ педагога.

Оборудование и инвентарь:

1. Баскетбольные щиты с корзинами- 2-6 шт.
2. Гимнастическая стенка -6-8 пролетов
3. Гимнастические скамейки -3-4 шт.
4. Гимнастические маты - 3 шт.
5. Скакалки - 30 шт.
6. Мячи набивные (от 1 до 3 кг) – 15-20 шт.
7. Мячи баскетбольные – 15-20 шт.

Кадровое обеспечение

Преподаватель, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей преподаваемому предмету, 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.

Оценочные и методические материалы.

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

1. Обучающийся может ответить на общие вопросы по большинству тем, с помощью педагога может построить и объяснить принцип работы одной из установок (на выбор).

2. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно построить и объяснить принцип действия и особенности любой из предложенных ему установок.

3. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно построить и объяснить принцип действия и особенности любой из предложенных ему установок. Но, располагает сведениями сверх программы, проявляет интерес к теме. Проявил инициативу при выполнении конкурсной работы или проекта. Вносил предложения, имеющие смысл.

Кроме того, весь курс делится на разделы. Успехи обучающегося оцениваются так же и по разделам:

- теория;
- практика;
- конструкторская и рационализаторская часть.

Методическое обеспечение

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым обучающимся. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия целесообразно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, дискуссий, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой.

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому обучающемуся внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. По мере приобретения новых навыков и знаний добавляется принцип приобщения старших, «опытных» обучающихся к обучению младших. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

Уровневая дифференциация образовательной программы

Программа относится к базовому уровню

Предоставляется обучающимся в возрасте от 10 до 14 лет, осваивающим программы начального общего, основного общего, среднего общего образования. Срок освоения программы составляет 1 год, время обучения – от 2 часа в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

Инструктаж по технике безопасности.

Понятие техники безопасности. Организация работы по технике безопасности в спортивном зале. Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Правила поведения занимающихся в спортивном зале.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Профилактика вредных привычек.

ОФП Общеподготовительные упражнения.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. 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, 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 виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса; отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. 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

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 четверо 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 с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. 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 волейбол.

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 снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции до 5 км.

СФП. 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 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. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.

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 удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Тактическая подготовка.

Тактика нападения:

Выход для получения мяча Выход для отвлечения мяча Розыгрыш мяча Атака корзины «Передай мяч и выходи» Заслон Наведение Пересечение

Тактика защиты:

Противодействие получению мяча Противодействие выходу на свободное место Противодействие розыгрышу мяча Противодействие атаке корзины Система личной защиты

Техническая подготовка.

Прыжок: толчком двух ног, толчком одной ноги.

Остановка: шагом, прыжком, двумя шагами.

Повороты: вперед и назад

Ловля мяча: двумя руками на месте, двумя руками в прыжке двумя руками при встречном движении двумя руками при поступательном движении двумя руками при движении сбоку одной рукой на месте одной рукой в движении одной рукой в прыжке одной рукой при поступательном движении одной рукой при движении сбоку

Передача мяча: двумя руками сверху двумя руками от груди двумя руками снизу двумя руками с места двумя руками в движении одной рукой от плеча одной рукой с места

Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, по прямой, зигзагом, со сменой ритма, со сменой высоты ведения.

Обводка соперника с изменением высоты отскока

Броски в корзину: с места ближние, с двух шагов в движении, одной рукой с отскоком от щита, одной рукой средние, штрафные.

Игровая подготовка и судейская практика.

Значение спортивных соревнований. Правила соревнований по баскетболу, жесты судьи в баскетболе. Подвижные игры с мячом и без мяча («Вышибала», «Собачка», футбол, салки и тд.). Тренировочные игры 1на1, 3 на 3, 5 на 5.

Соревновательная подготовка.

Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

Контрольные нормативы.

Нормативные требования по физической подготовке

Прыжок в длину с места (см) 190

Высота подскока по Абалакову (см) 35

Бег 20 м (с) 3,9

Нормативные требования по технической подготовке

Передвижения в защитной стойке (с) 9,8

Скоростное ведение (с) 14,8

Передача мяча (с) 14

Дистанционные броски (%) 35

Нормативные требования по теоретической подготовке – контрольная игра, оценка тактических действий игрока в команде.

Учебно тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	К-во часов	Из них		Форма контроля
			теория	практика	
1	Т. б. на занятиях по баскетболу Стойка игрока, перемещение шагом. Ловля мяча.	2	1	1	

2	Терминология, правила игры Передачи двумя руками от груди. 2Ведение мяча на месте и шагом.	2	1	1	
3	Перемещения в стойке, шагом и бегом Передачи двумя руками от груди (в круге, квадрате) Ведение мяча шагом и бегом	2		2	
4	Перемещения в стойке, шагом и бегом с изменением направления Ловля и передача одной от плеча Ведение мяча шагом и бегом с изменением высоты отскока	2		2	
5	Броски мяча в движении с двух шагов (выполненных шагом) Основы знаний техники приема и передачи от груди, плеча	2		2	практика
6	Перемещения в ходьбе и беге с заданиями Ловля и передача двумя от головы Ведение мяча с изменением направления	2		2	
7	Броски мяча в движении с двух шагов (бегом) Броски с дистанции двумя от груди Основы знаний техники владения мячом Игра по упрощенным правилам (мини-баскетбол)	2		2	практика
8	Остановка в два шага Ловля и передача в движении Ведение с изменением скорости Броски мяча в движении с двух шагов (слитно)	2		2	
9	Остановка в два шага (по сигналу) Ловля и передача	2		2	

	Ведение с изменением скорости, направления, высоты Броски мяча в движении с двух шагов (слитно)				
10	Броски мяча в движении одной от плеча, головы Игры, игровые задания 2/1, 3/1 Учебно-двухсторонняя игра	2		2	практика
11	Остановка прыжком Ловля и передача в движении со сменой мест Ведение с сопротивлением (пассивным) Броски мяча в движении с двух шагов с передачей и ловлей	2		2	
12	Повороты без мяча Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага) Ведение с сопротивлением Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди)	2		2	
13	Повороты с мячом Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага) Ведение с сопротивлением Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди)	2		2	практика
14	Вырывание, выбивание мяча Броски с дистанции двумя от груди Игры, игровые задания 3/2, 3/3 Учебно-двухсторонняя игра	2		2	
15	Повороты с мячом с передачей Ловля и передача в движении с	2		2	

	сопротивлением Ведение финты Броски мяча в движении с сопротивлением				
16	Перехват мяча Броски с дистанции одной от плеча, двумя от головы Учебная игра, тактика свободного нападения	2		2	практика
17	Перехват мяча (с броском в два шага) Броски с дистанции в прыжке Учебная игра, тактика позиционное нападение	2		2	
18	Комбинации упр. техники передвижений .Комбинации упр. ловли, передачи, ведения, броска с двух шагов	2		2	
19	Броски с дистанции в прыжке с сопротивлением Учебная игра, тактика: нападение быстрым прорывом (1/0, 2/1)	2		2	
20	Игры, эстафеты с ведением, передачей, ловлей, бросками мяча	2		2	
21	Штрафной бросок двумя от груди Учебно-двухсторонняя игра, тактика: личная защита	2		2	практика
22	Штрафной бросок одной от плеча Учебная игра, тактика: игровые взаимодействия	2		2	
23	Игры, эстафеты Штрафной бросок двумя от головы Тактика: нападение быстрым прорывом 1/0, 2/1, 3/2	2		2	практика
24	Борьба за мяч отскочившего от щита.	2		2	

	учебно-двухсторонняя игра организаторские умения				
25	Игры, эстафеты Добивание мяча в корзину	2		2	
26	Круговая тренировка Тактика: взаимодействие двух игроков «отдай и выйди»	2		2	
27	Комбинации упр. технических приемов. Организаторские умения, проведение п/и, учебная игра	2		2	
28	Комбинации упр. технических приемов Взаимодействие через заслон	2		2	
29	Комбинации упр. технических приемов Умения, помощь в судействе, учебная игра	2		2	
30	Комбинации упр. в играх эстафетах Взаимодействие трех игроков, тройка и малая восьмерка	2		2	
31	Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча) Учебно-двухсторонняя игра	2		2	практика
32	Комбинации упр. в играх эстафетах Взаимодействие игроков учебно-двухсторонней игре	2		2	
33	Комбинации упр. в играх эстафетах Взаимодействие игроков через заслон в учебной игре	2		2	практика
34	Организация и проведение соревнований по баскетболу	2		2	
	Всего	68	2	66	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Баскетбол»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	34 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	6 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 часа в неделю
5.	Количество часов	68 часов
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	01.09.2024-31.05.2025

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей; 8) формирование коммуникативной культуры; 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного

результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе и поведении 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.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	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"

Список литературы для педагога

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе. Автореф. дис....канд.пед.наук.-Омск,1988-21с.
2. Анискина С.Н. Методика обучения техники игры в баскетбол. - М.,1991
3. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент : 2 Ибн. Син.1881.-90с.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт,1978.
5. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов. - Киев, 1985
6. Баскетбол. Броски по кольцу : Мастера советуют.//Физкультура в школе – 1990. - №7 –с.15-17.
7. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры // Под.ред. Ю.М. Портнова. - М.:Физкультура и Спорт, 1997.-480с.
8. Баскетбол. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва// М.: Физкультура и спорт, 1982 Под общей ред. И.А. Водяниковой, В.Б. Гантова, В.Н. Левинова. - М.: 1984.- 154с.
9. Башкин С.Г. Уроки по баскетболу. - М.: Физкультура и спорт, 1996

10. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе.-1990.-№6,7-с.17-18.
11. Белов С.А. Секреты баскетбола. - М.: 1982. - 198с.
12. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986. – 111с.
13. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение,1976.-111с.
14. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/. Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. - Киев, 1984.-24с.
15. Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений. - М., 1997
16. Грасис А.М. Методика подготовки баскетболистов разрядников. - М.: Физкультура и спорт, 1962.
17. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов. - М.: Физкультура и спорт, 1967.
18. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе .: Автореф.дис.....доктора пед. наук-М.1996.-43с.
19. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт,1997.-58с.
20. Дьячков В.М. Современствования технического мастерства спортсменов. –М.: Физкультура и спорт, 1972.-35с.
22. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт,1997.-58с.
23. Донченко П.И. Баскетбол юным. - Ташкент,1989.
24. Журнал Теория и практика физической культуры, № 4, 2000; № 1 -12, 1993 - 1999.
25. Журнал Физкультура и спорт, № 1 - 12, 1993 - 1999; № 1 - 6, 2007; № 1 - 5, 2008
26. Журнал Физкультура и спорт. О. В. Жбанков \ \ Развитие прыгучести у юных баскетболистов, № 3, 1995.
27. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970
28. Зельдович Т.,Кершина С. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт,1964.-48с.
29. Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: Физкультура и спорт , 1969.-183с.
30. Клименко В.В. Психомоторные способности юного спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1975
31. Коузи Б., Пауэр Ф., - М.: Баскетбол концепции и анализ, 1075.
32. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. - Волгоград, 1984.-35с
33. Кудряшов В.А., Рудаков В.И. Баскетбол в школе/ Учебное пособие для учителей школ. Л.,Учпедлит, 1960.-154с.
34. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, - М.: Физкультура и спорт, 1999.-133с.
35. Коузи Б., Пауэр Ф. Анализ и концепции в современном баскетболе. – М.: Физкультура и спорт, 1975.-120с.
36. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение. – М.: Физкультура и спорт, 1971.-278с.

37. Лысенко В.В., Михайлина Т.М., Долгова В.А., Жиленко В.А. Практикум по спортивной метрологии/Учебное пособие – Краснодар: КГАФК, 1997.-179с.
38. Матрунин В.П. Баскетбол на уроках в V-VI классах. // Физкультура в школе–1990.-№1- с.18-21.
39. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.-543с.
40. Маркосян А.А. Физиология. 6-е издание, переработанное. - М.: Медицина, 1969
41. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу.- Волгоград, 1994.-35с.
42. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол// Физическая культура в школе. –1991.-№2- с. 27-30.
43. Обучение технике игры в баскетбол/ Методические рекомендаций для студентов ИФК. сост. Ермаков В.А. - Тула 1992.-25с.
44. Портнов Ю.М., Костикова Л.В. Основы подготовки квалифицированных баскетболистов. - М., 1988
45. Преображенский И.Н., Семашко Н.В. Говорят тренеры по баскетболу. - М.: Физическая культура и спорт. - 1961. - 174с
46. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов М.: - Физкультура и спорт, 1986.-286 с.
47. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет: Автореферат. дис....Канд. пед. наук. - Киев 1990-23с.
48. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата, 1985-92с.
49. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие, -Алма-Ата, 1987-82с.
50. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (V-VI классах)// Физкультура в школе. – 1993.-№4.-С.13-20.
51. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1972.
52. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. - М.: Физкультура и спорт, 1985.-70с.
53. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 1991.-60с.
54. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1978.-45с., Юный баскетболист. - М., 1987

Список литературы для учащихся

1. Грасси Марчела, Баскетбол. –Урал ЛТД, Аркаим, 2007
2. Донченко П.И. Баскетбол юным. - Ташкент, 1989.
3. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе.-1990.- №1
4. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-1995.- №2
5. Шалаева Г.П. Большая книга о спорте. – М.: АСТ, Слово, 2011
6. Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1987.