

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Торопецкого района  
Скворцовская средняя общеобразовательная школа

Россия 172890, д.Скворцово, Торопецкий р-н, Тверская обл., ул. Школьная,1.Тел.2-58-48

Принята  
Педагогическим советом  
Протокол №9 от  
«03» июля 2023г

Утверждаю

Директор школы:

Гущина М.Н.

Приказ от «10» июля 2023г №47/1



Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно – спортивной направленности  
"Баскетбол"

Срок реализации программы: 1 год

Педагог дополнительного  
образования: Дмитриева М.О.

Возраст детей:13-17 лет

д. Скворцово

2023 г.

## 1. Пояснительная записка

### **1.1 Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Образовательная программа «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности составлена в соответствии с

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации» (с изменениями, внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. №145-ФЗ, от 06.04.2015 г. №68 –ФЗ, от 19.12.2016 г. от 26.07.2019 г. N 232-ФЗ).
2. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ 31.03.2022 № 678-р);
3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»)
4. Письма МОиН РФ от 14.12.2015 N 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
5. Плана реализации концепции развития дополнительного образования детей.
6. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 N 189 (ред. от 22.05.2019) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10» Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 N 19993).
7. Письма МОиН РФ от 14.12.2015 N 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
8. Приказа МОиН РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9.10 2018 г. № 196.
9. «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (Москва, 2015 г.).
10. Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Положения о дополнительном образовании обучающихся МБОУ ТР Скворцовская СОШ.

## **1.2 Характеристика обучающихся по программе**

Спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спортивные занятия со школьниками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Спортивные игры, а в частности «Баскетбол» играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников.

Баскетбол — одна из самых популярных видов спорта не только во всём мире, но и в нашей стране. Баскетбол активно развивается и совершенствуется, а также проводятся разные виды соревнований по данному виду спорта.

Программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол, который является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Кроме того, баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении.

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Направленность данной программы спортивно-оздоровительная. Программа реализуется в форме секции.

## **1.3 Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Актуальность образовательной программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Баскетбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе.

Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни.

Данная программа также актуальна в связи с возросшей популярностью вида спортивной игры «Баскетбол» в нашей стране.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в секции «Баскетбол» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни.

Физическую работоспособность можно развивать систематическими тренировками. Доказано, что большинство детей могут достичь средних показателей в спорте (1-3 разряды). И это, безусловно, является стимулом для занятий физкультурой и спортом в детском и юношеском возрасте. Для обучающихся выполнение разряда, ощущение победы, успешности остается на всю жизнь, что является результатом физического воспитания. Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию.

Занятия баскетболом развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

#### 1.4 Основные особенности программы

*Особенности данной образовательной программы:*

- Программа структурирована по видам спортивной подготовки и состоит из четырех разделов: теоретической, физической, технической и тактической подготовок;
- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься баскетболом;
- В процессе обучения формируются команды для участия в городских и районных соревнованиях.

*Адресат программы:* в реализации данной программы участвуют юноши и девушки 13-17 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся 12 человек.

Содержание данной программы рассчитано на систему разовых занятий в неделю продолжительностью 60–90 минут, во второй половине дня. Программа предназначена для подростков 13-17 лет. Секцию могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача. Форма занятий - групповая. Программа рассчитана на 1 час в неделю.

*Уровень освоения программы.*

Базовый уровень. Количество учащихся в группе обучения – 10–12 человек

*Ожидаемые результаты:* по окончании срока освоения программы спортсмены школы получают возможность:

- выполнить нормативы;
- поступить в вузы, техникумы, профтехучилища физкультурно – спортивной направленности.

*Система, формы контроля уровня достижений учащихся*

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год, учащиеся выполняют контрольные нормативы.

*Календарный учебный график*

#### Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	34
2.	в первом полугодии	16
3.	во втором полугодии	18
4.	Начало учебного года (планируемая дата начала занятий)	01.09.2023
5.	Окончание учебного года (планируемая дата окончания занятий)	25.05.2024
6.	Количество учебных часов на одного учащегося в неделю	1

7.	Количество учебных часов на одного учащегося в год	34
8.	Форма организации образовательного процесса	очно

### 1.5 Формы и методы образования детей

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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

*Практические методы:*

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

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

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

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### 1.6 Объем и срок освоения программы:

Срок обучения по программе составляет 1 год. Объем часов по программе – 34 ч. Занятия с группой проводятся 1 раз в неделю по 1ч.

### 1.7 Режим занятий

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» рассчитана на 1 год обучения, час в неделю. Занятия в секции проводятся для юношей и девушек 6 – 11 классов. Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации

режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПин 2.4.43172 -14).

## **2. ОБУЧЕНИЕ**

### **2.1 Цели и задачи обучения**

#### *Цель:*

Создание условий для развития физических и творческих способностей детей, формирование умения анализировать ситуацию и принимать решение, посредством освоения техники игры в баскетбол;

#### **Задачи:**

##### ***Образовательные:***

- Приобщать детей к систематическим занятиям спортом.
- Формировать двигательные умения и навыки, способствующие гармоничному развитию детей;
- Обучать основам техники игры в баскетбол, тактическим действиям в игре

##### ***Развивающие:***

- Укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовке;
- Развивать двигательные качества: быстроту, гибкость, ловкость и укреплять опорно-двигательный аппарат

##### ***Воспитательные:***

- Создавать условия для здорового образа жизни.
- Воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься данным видом спорта, сознательно применяя его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья

Программа обучения игре в баскетбол гармонично входит в общую систему физического воспитания как форма занятий во внеурочное время и создает максимально благоприятные условия для самоопределения ребенка, для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей. Каждый ребенок, заинтересовавшийся данной игрой в процессе занятий на обычных уроках физической культуры или получивший определенную информацию об игре и достижениях в развитии этого вида спорта, может овладеть всеми основными приемами и получить определенные знания в данном виде спортивной деятельности, несмотря на свои собственные исходные физические данные. Когда рядом оказываются люди, осознанно принявшие решение реализовать свою потребность в овладении чем-то новым (в нашем случае – научиться играть именно в эту игру), то и сам процесс обучения будет проходить продуктивно и на достаточно высоком уровне

### **2.2. Учебный план**

<b>№</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Формы</b>
----------	-------------------------------	---------------------	--------------

		всего	Теория	Практика	промежуточной аттестации/ контроля
1	Основы знаний о физкультуре и спорте	2	2		Тест собеседование
2	Инструктаж по технике безопасности	5	5		Практическое занятие
3	Ведение, передача	5		5	Практическое занятие
4	Броски в кольцо	5		5	Практическое занятие
5	Контрольные и тестовые упражнения.	2	1	1	Практическое занятие
6	Баскетбол. Игра по правилам.	15		15	Практическое занятие
	<b>Итого часов</b>	34	8	26	

## 2.3 Содержание учебного плана

### Раздел I. Основы знаний (2 часа)

Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного баскетбола. Первые правила игры в баскетбол. Развитие баскетбола в СССР и России. Развитие баскетбола среди школьников.

Предупреждение травм при занятиях баскетболом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила игры в баскетбол. Состав команды, замена игроков, экипировка игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по баскетболу среди школьников.

Методика организации самостоятельной тренировки по баскетболу. Самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием во время занятий по баскетболу. Костно-мышечная система человека и ее развитие. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания.

### II. Общая физическая подготовка (8 часов)

*Строевые упражнения.*

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег,

прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

*Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.*

*Упражнения для развития быстроты.*

*Упражнения для развития выносливости.*

*Упражнения для развития ловкости.*

*Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах).*

*Упражнения для развития прыгучести.*

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры: волейбол, футбол, стритбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности т. д.) В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой и силовой подготовки. Упражнения с отягощениями. Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м, кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000 м.

### **Раздел III. Ведение мяча (5 часов).**

*Упражнения для развития качеств, необходимых при ведении мяча.*

На месте. Ведение мяча вокруг корпуса, вокруг и между ногами. Разновысокое ведение, очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой. Ведение двух мячей.

В движении. Бег на носках, на пятках с ведением мяча. Бег в полуприседе с ведением мяча. Спортивная ходьба с ведением мяча. Бег с поворотами и ведением мяча, с переводами мяча с руки на руку перед собой, за спиной и между ногами. Бег приставными шагами с ведением мяча, скрестным шагом, спиной вперед с ведением мяча.

*Стойка баскетболиста.* Стойка при ведении мяча.

*Ведение мяча.* Ведение на месте, в движении, с изменением скорости, направления. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте.

*Подвижные игры с ведением мяча.* «Ведение с десятью отскоками от пола и передачей мяча», «Воробьи - вороны», «Пятнашки в парах», «Салки с ведением», «Командные салки», «Выбей мяч», «Кто быстрее», «Кто первый».

### **Раздел IV. Передачи мяча (6 часов).**

*Упражнения для развития качеств, необходимых при передаче мяча.*

На месте. Передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, двумя руками сверху, одной рукой снизу, двумя руками из-за головы.

В движении. Передачи мяча двумя руками, одной рукой сверху и снизу, после ведения, с отскоком от пола.

*Перемещения и стойки:* стойка баскетболиста (исходные положения) при выполнении передач.

*Передача мяча.* Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие, средние и дальние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола.

Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча.



*Подвижные игры с передачами мяча.* «Передал - садись», «Быстрые передачи», «Кто быстрее», «Бросай - беги», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Десять передач»

#### **Раздел V. Броски мяча (7 часов).**

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Многократные броски набивного мяча в стену. Многократные передачи баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее. Многократные передачи баскетбольного мяча на дальность.

*Перемещения и стойки:* стойка баскетболиста (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

*Броски мяча:* Броски мяча из- под щита, со средней дистанции, штрафной бросок. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски. Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций. Броски в прыжке. Броски с двух шагов.

*Подвижные игры с броском мяча.* «Снайперы», «Шесть передач», «Трехочковый бросок», «Эстафета с передачами мяча и броском в кольцо».

#### **Раздел VI. Техничко-тактические действия в защите и нападении (6 часов)**

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики.

*Техничко-тактические действия в нападении.*

Индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском.

Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков; взаимодействия двух нападающих против одного защитника, двух защитников; взаимодействие игроков в нападении через заслон; взаимодействие трех нападающих против двух защитников

Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

*Техничко-тактические действия в защите.*

Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах, ведении противника, при отборе мяча. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Расположение игроков при зонной защите. Действия игроков при личной опеке.

**Раздел VII. Контрольные испытания и соревнования** (в процессе тренировочных занятий и согласно календаря соревнований).

Принять участие в соревнованиях на первенство школы, поселка, района. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по баскетболу. Выполнение контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

## **2.4. Календарный учебный план**

<b>№</b>	<b>Дата / Время</b>	<b>Форма прове дения занятий</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол во часо в</b>	<b>Место Прове дения</b>	<b>Форма конт- роля</b>
----------	-------------------------	--	---------------------	----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

1.		беседа	Техника безопасности на занятиях в секции. История развития баскетбола	1	Спорт зал	практическая работа; собеседование;
2.		Беседа, Практическая работа;	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста	1	Спорт. зал	практическая работа; собеседование;
3.		практическая работа;	Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. Ловли мяча.	1	Спорт. зал	практическая работа;
4.		практическая работа;	Техника ловли мяча: ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетающего мяча, ловля катящегося мяча. Передача мяча без	1	Спорт. зал	практическая работа;
5.		практическая работа;	Правила игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди тоже самое снизу с отскоком от пола на месте и в движении.	1	Спорт. зал	практическая работа;
6.		практическая работа;	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.	1	Спорт. зал	практическая работа; собеседование; игра,
7.		практическая работа;	Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной.	1	Спорт. зал	практическая работа; собеседование; игра,
8.		практическая работа;	Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной.	1	Спорт. зал	практическая работа;
9.		практическая работа;	Ведение мяча с изменением направления.	1	Спорт. зал	практическая работа; собеседование; игра,
10.		практическая работа;	Совершенствование техники передвижений.	1	Спорт. зал	практическая работа;
11.		практическая работа;	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Ведение с сопротивлением.	1	Спорт. зал	практическая работа;
12.		практическая работа;	Ведение мяча с сопротивлением. Тактика «защиты». Учебная игра.	1	Спорт. зал	практическая работа;
13.		практическая работа;	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра	1	Спорт. зал	практическая работа;
14.		практическая работа;	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	1	Спорт. зал	практическая работа;

15.		практическая работа;	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Передачи в «малой восьмерке»	1	Спорт. зал	практическая работа; собеседование; игра,
16.		практическая работа;	Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра	1	Спорт. зал	практическая работа; собеседование; игра,
17.		практическая работа;	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	1	Спорт. зал	практическая работа; собеседование; игра,
18.		практическая работа;	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол.	1	Спорт. зал	практическая работа; собеседование; игра,
19.		практическая работа;	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения	1	Спорт. зал	практическая работа;
20.		практическая работа;	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	1	Спорт. зал	практическая работа; собеседование; игра,
21.		практическая работа;	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	1	Спорт. зал	собеседование;
22.		практическая работа;	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).	1	Спорт. зал	практическая работа; собеседование; игра,
23.		практическая работа;	Командные действия в нападении.	1	Спорт. зал	практическая работа; игра,
24.		практическая работа;	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	1	Спорт. зал	практическая работа; игра,
25.		практическая работа;	Ведение мяча с поворотом кругом.	1	Спорт. зал	практическая работа; собеседование; игра,
26.		практическая работа;	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	1	Спорт. зал	практическая работа;
27.		практическая работа;	Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника.	1	Спорт. зал	практическая работа;
28.		практическая работа;	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра	1	Спорт. зал	практическая работа;

29.		практическая работа;	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении»	1	Спорт. зал	практическая работа;
30.		практическая работа;	Бросок мяча в движении с одного шага.	1	Спорт. зал	практическая работа;
31.		практическая работа;	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.	1	Спорт. зал	практическая работа;
32.		практическая работа;	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	1	Спорт. зал	практическая работа;
33.		практическая работа;	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1	Спорт. зал	практическая работа;
34.		практическая работа;	Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	1	Спорт. зал	практическая работа;

## 2.5. Планируемые результаты

Результаты освоения программы представлены личностными, метапредметными и предметными результатами.

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол».

**Личностные результаты**, формируемые в ходе изучения программы, отражают:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил безопасного поведения во время занятий и соревнований.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Предметные результаты характеризуют** опыт учащихся в теоретической и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний об истории игры в баскетбол, правилах игры, организации и проведении соревнований по баскетболу;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по баскетболу с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по баскетболу с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры баскетбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате освоения программы обучающиеся должны **знать:**

- теоретические и методические основы системы физического воспитания;
- анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;
- технику отдельных элементов и тактику игры в баскетбол;
- правила соревнований по баскетболу, методике организации и проведения соревнований различного уровня;
- методы врачебного контроля в процессе тренировочных занятий и соревнований по баскетболу.

В результате освоения программы, обучающиеся должны **уметь:**

- выполнять элементы игры в баскетбол;
- выполнять командные тактические действия в защите и нападении;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу.

В результате освоения программы, обучающиеся должны **владеть:**

- техникой элементов нападения и защиты игры в баскетбол;
- индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями защиты и нападения во время игры;
- навыками судейства.

## 2.6 Способы и формы определения результатов обучения

*Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей по данной программе.*

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
<b>Входной контроль</b>		
В начале учебного	Определение уровня развития детей,	Практическое

года	их способностей	тестирование, сдача основных нормативов
<b>Текущий контроль</b>		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности детей в обучении спортом. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Практическая работа, игра, собеседование
<b>Итоговый контроль</b>		
В конце учебного года по окончании обучения по программе	Определение изменения уровня развития детей. Определение освоенных навыков. Ориентирование учащихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования общеобразовательной программы и методов обучения.	Соревнование

*Структура занятий состоит из нескольких этапов:*

1. Организация начала занятия (актуализация знаний)
2. Постановка цели и задач занятия (мотивация)
3. Теоретическая часть (ознакомление с новым материалом)
4. Практическая часть (первичное закрепление навыков)
5. Проверка первичного усвоения знаний
6. Рефлексия
7. Рекомендации для самостоятельной работы.

*Необходимые умения и навыки для реализации программы:*

1. Создать стабильный коллектив в группе.
2. Уметь применять полученные знания на практике.
3. Уметь оценивать различные ситуации.
4. Развивать устойчивый интерес к занятиям по волейболу;
5. Прививать умение и навыки, ведение здорового образа жизни.
6. Прививать умение выполнять правила личной гигиены.
7. Умение организовать рабочее место.
8. Умение выбирать способ деятельности.
9. Умение сравнивать, обобщать, анализировать свои действия

*Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

*Контрольные испытания.* Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

*Контрольные нормативы*

*По технической подготовке*

*По технической подготовке*

**Этап начальной подготовки.**

1. Ведение мяча различными способами
2. Бросок мяча в кольцо
3. Передача мяча

**Учебно- тренировочный этап.**

1. Передача на точность
2. Бросок мяча в движении
3. Штрафной бросок мяча в кольцо на точность

**По физической подготовке**

**Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.**

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег с изменением направления
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

*Формы подведения итогов реализации программы:* начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в городских и районных соревнованиях.

## **4. ВОСПИТАНИЕ**

### **3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей**

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирования у обучающихся чувства патриотизма и гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (ФЗ № 273, ст.2, п.2).

Воспитание в образовательном пространстве Российской Федерации рассматривается как стратегический общенациональный приоритет. Одной из задач развития дополнительного образования детей, в соответствии с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, является «организация воспитательной деятельности на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства, а также формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности».

**Целью** воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

**Задачи** воспитания детей заключаются в усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

### **Основные целевые ориентиры воспитания:**

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам;
- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремления к командному взаимодействию к общей победе;

### **3.2. Формы и методы воспитания**

Дополнительное образование имеет практико-ориентированный характер и ориентировано на свободный выбор педагогом таких видов и форм воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у детей индивидуальных способностей и способов деятельности, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению. Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебное занятие.

*Практические занятия детей* (тренировки, подготовка к конкурсам, соревнованиям, и т.д.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.



В *коллективных играх* проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

*Итоговые мероприятия*: конкурсы, соревнования — способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Воспитательное значение активностей детей при реализации программ дополнительного образования наиболее наглядно проявляется в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях, в экологической, патриотической, трудовой, профориентационной деятельности.

Педагог видит и отмечает успехи детей, обеспечивает понимание детьми того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовно-нравственные ценности народов России. На это должны быть направлены ритуалы и обращения к государственной и национальной символике в ходе церемоний награждения, праздников, фестивалей, конкурсов, олимпиад, туристических сборов, соревнований.

### **3.5. Условия воспитания, анализ результатов**

В процессе обучения и воспитания, собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Дополнительная образовательная программа физического воспитания учащихся предусматривает достижение следующих результатов образования:

*Личностными результатами* программы является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с педагогом и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- Социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы физического воспитания учащихся:

В ходе реализации программы «Баскетбол» обучающиеся должны:

В результате первого года обучения учащиеся должны уметь:

- 1) знать правила игры в баскетбол,
- 2) владеть приемами передачи мяча;
- 3) выполнять и принимать передачу;

4) самостоятельно проводить разминку;

5) играть в баскетбол на начальном уровне

*Формы подведения итогов реализации программы:*

В ходе реализации программы дети приобретают знания, умения и навыки на теоретических и закрепляют на практических частях занятий. Эти умения выявляются в ходе каждого занятия на протяжении учебного года методом наблюдения за каждым ребенком.

Обследование физической подготовленности и выявление уровня развития психофизических качеств у детей осуществляется в начале и конце учебного года с помощью тестирования.

В течение учебного года проводятся игровые занятия, в течение всего процесса обучения – участие в соревнованиях по волейболу.

В результате освоения программы учащиеся должны знать:

-влияние физических упражнений на организм спортсмена,

-гигиену и самоконтроль спортсмена,

-основы правил, технику и тактику игр в баскетбола

Должны уметь:

-технически правильно осуществлять двигательные действия игры,

-использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга,

-управлять своими эмоциями,

-эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения,

-пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий;

Демонстрировать:

-игру по упрощенным правилам,

-участие в соревнованиях

-соблюдение норм поведения в коллективе, правил безопасности и личную гигиену,

- помощь друг другу и учителю,

-поддержку товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовку,

-активность, выдержку и самообладание.

Одним из оснований, обеспечивающих успех в реализации программы, выработке у детей эффективной системы мотивов и стимулов, является разнообразие методов работы, использование как общепедагогических, так и специфических методов физического воспитания, в том числе приемов, направленных на обогащение двигательного опыта, формирование интереса к элементам спортивных игр, использование физкультурных пособий, инвентаря, индивидуальных и групповых заданий, совместной игры детей и взрослых, поощрение творческой инициативы, объединение в играх детей с разным уровнем развития и физической подготовленности.

Хороший эффект поддержания внимания к игре дает введение соревновательных моментов. Побуждение детей на занятиях и в индивидуальной работе к сравнению и противопоставлению, анализу и обобщению, обоснованию и оценке способствует активизации их мысли, приучает к самостоятельности, подготавливает необходимую психологическую основу для решения творческих задач.

Основными критериями успешной реализации программы будут:

1.Высокая мотивация к участию в работе спортивного объединения.

2. Положительная динамика уровня физического развития учащихся,
3. Высокий уровень сплоченности коллектива.
4. Активность и результативность участия в соревнованиях разного уровня.

Отслеживание результатов проводится разными способами: наблюдение, соревнование, индивидуальные зачеты. Сдача контрольных тестов проходит каждые два месяца. Участие в соревнованиях разного уровня контролируется как учителем, так и самими учениками. Данные заносятся в общую таблицу. Так каждый учащийся может проследить историю своего физического становления в спортивном объединении.

### 3.4. Календарный план воспитательной работы

№	Название мероприятия, события	Сроки проведения	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Соревнования по баскетболу КЭС -Баскет	Октябрь-ноябрь	Выездные соревнования	Фотоотчет. Заметки на сайте школы
2	Соревнования по баскетболу «Рождественские игры»	Январь	Спорт.зал школы	Фотоотчет. Заметки на сайте школы
3	Соревнования по баскетболу	Апрель	Спорт.зал школы	Фотоотчет. Заметки на сайте школы

## **4. ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### 4.1. Методическое обеспечение программы

1. Правила игры баскетбола
2. Бланки протоколов соревнований
3. Положение о соревнованиях

*Информационное обеспечение:* Справочники, учебные плакаты и картины, дополнительная литература по предмету.

*Кадровое обеспечение:* учитель физической культуры Дмитриева Мария Олеговна. Стаж работы 7 лет. Категория первая

*Формы аттестации*

Формы проведения аттестации: опрос, тестирование, контрольное практические задание, педагогическое наблюдение

#### 4.2. Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Количество	Техническое состояние
1.	Корзина для мячей	3	Отл.
2.	Мяч баскетбольный	28	Отл.
3.	Скакалки	10	Хор.
4.	Счетное табло	1	хор
5.	Секундомер	1	отл
6.	Свисток	1	Хор.
7.	Конусы	20	Отл.
8.	Наколенники	10	Отл.
9.	Баскетбольное кольцо	2	Хор.
10.	Помещение спортивный зал	1	Отл.

#### **5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Железняк, Ю. Д. Теория и методика спортивных игр: учебник - М.: Академия, 2014.- 464 с.
2. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: учебное пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.
3. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б. Х. Ланда. – М.: Сов. спорт, 2008. – 208 с.
4. Лях, В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2014. - 208 с.
5. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008.
6. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2009.

7. Матвеев, А. П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год.
8. Матвеев, А. П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2011.
9. Матвеев, А. П. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2009.
10. Правила игры баскетбол (редакция 2015 года).
11. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 6-е изд. – М.: Академия, 2010. – 520 с.
12. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 4-е изд. – М.: Академия, 2010. – 400 с.
13. Теория и методика физической культуры : учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2012 – 464 с.
14. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд. пер. – М.: Изд.центр «Академия», 2013. – 480 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 259083907921181952501347624724699269454793049352

Владелец Гущина Марина Николаевна

Действителен с 26.09.2023 по 25.09.2024