

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа имени Алексея Лохматова поселка Озерки  
Гвардейского муниципального округа Калининградской области»**



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности «Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет.

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:  
Колупаева Анна Вячеславовна,  
учитель физической культуры

пос. Озерки  
2023г.

## Пояснительная записка

### Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Рабочая программа по баскетболу рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

При разработке учитывалось участие школы в районной спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика). Также при составлении программы учитывалась материально-техническая база школы. Срок освоения программы рассчитан на 9 месяцев.

### Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

#### Ключевые понятия

Аут – выход мяча за игровую площадку.

Баскетбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров.

Ведение мяча (дриблинг) – обязательный игровой прием в баскетболе. Игроки продвигаются с мячом, ударяя его последовательно о пол правой или левой рукой. Таким образом игрок может перемещаться в любом направлении.

Заслон – игровое действие, при котором игрок препятствует выходу соперника на выгодную позицию, не нарушая при этом правил.

Личная защита – плотная игра защитника против определенного игрока другой команды.

Правило 3 секунд – правило, которое запрещает любому игроку атакующей команды находиться в зоне штрафного броска более трех секунд. Естественно, только при живом мяче.

Правило 14 секунд – время на повторную атаку в баскетболе.

Правило 24 секунд – одно из баскетбольных правил, которое заключается в том, что команда должна в течение 24 секунд после начала владения мячом выполнить бросок в корзину.

**Направленность (профиль) программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» является программой **физкультурно-спортивной направленности**.

#### Уровень освоения программы

Данная программа носит ознакомительный характер. Реализуется в доступных формах. Уровень освоения данной программы предполагает удовлетворение познавательных интересов ребенка, расширение информированности, приобретение первоначальных умений и навыков.

#### Актуальность программы.

Баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы для детей и подростков, кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что дети становятся также более самостоятельными и более коммуникабельными. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у воспитанников свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

**Практическая значимость.**

Программа «Баскетбол» разработана на основе базового уровня сложности. Данный уровень предполагает более углубленное изучение ребенком простейших методов реализации материального и позиционного преимущества.

**Принципы отбора содержания:**

- целостности процесса обучения предполагающего интеграция основного и дополнительного образования;
- культуросообразности (приобщение обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентация на общечеловеческие культурные ценности);
- сотрудничества и ответственности;
- сознательного усвоения обучающимися учебного материала;
- последовательности и систематичности (предполагает в работе объединения создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);
- непрерывности и наглядности.

**Отличительные особенности данной программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

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

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

В холодное время года дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками своей и других школ, интересно проводят свободное время и воскресные дни, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки на соревнованиях.

**Цель:** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

**Задачи:**

1. Образовательные:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

## **2. Развивающие:**

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;

- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;

- расширение спортивного кругозора детей.

## **3. Воспитательные:**

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

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

Программа «Баскетбол» рассчитана на детей среднего школьного возраста с разным уровнем подготовки. Приемы и действия, с помощью которых ведется игра, позволяют начинать занятия с детьми 11 лет, используя для этого инвентарь и оборудование, соответствующие возрасту, так как в этом возрасте существуют все задатки, предпосылки для занятий баскетболом.

Современный баскетбол – это атлетическая игра и требования, предъявляемые к баскетболистам, самые высокие. Чтобы достичь высокого технико-тактического мастерства, спортсмену, прежде всего, необходим высокий уровень развития физических качеств.

Баскетболист сегодня – это спортсмен подвижный, отлично координированный, быстро мыслящий на площадке.

Баскетбол - командная игра, в которой конечным результатом забросить мяч в корзину соперника. Чтобы достичь этого результата необходимы несколько слагаемых: антропометрические данные, физические качества, тактические и технические действия.

Основным, по мнению большинства специалистов, качеством баскетболиста высокого уровня является – быстрота и ловкость выполнения игровых приёмов и действий, вот о ловкости и пойдет речь в нашей работе.

Ребенок этого возраста очень активен. Развивается чувство взрослости – отношение к себе подростка, как к взрослому, ощущение себя в какой-то мере взрослым человеком. Стремление к самостоятельности. Формируется «Я-концепция» - система внутренне согласованных представлений о себе, образов «Я» (представления о собственной внешней привлекательности, о своем уме, способностях, о силе характера, доброте и других качествах). Самокритичность, ранимость.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Специального отбора для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» не предусмотрено. Состав группы – 25 человек. Количество групп – 1.

**Форма обучения** – очная.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность**

Общее количество часов - 68. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Количество групп – 2.

## **Объем и срок освоения программы**

Срок реализации программы - 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 68 часов

## **Основные формы и методы.**

В ходе реализации программы используются следующие формы обучения:

1. Тренировочные занятия.
2. Беседы
3. Соревнования.
4. Тестирования.
5. Спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Используемые на уроках баскетбола методы можно подразделить на три группы: словесные, наглядные и практические.

К словесным методам относится: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, беседа и разбор.

Рассказ – это короткое повествование о технико-тактическом приеме или взаимодействии, способе его применения, месте и значении в игровой деятельности.

Объяснение раскрывает сущность конкретного двигательного движения или действия, его содержание, формы и структуры, а также факторы, определяющие его эффективность.

Команды и распоряжения – специфические формы речевого воздействия, принадлежащие к числу основных способов оперативного управления деятельностью занимающихся.

Задания - форма постановки индивидуальной и коллективной задачи перед занимающимися в упражнениях или учебных играх.

Указание отличаются от задания краткостью формы, направлено на внесение корректив в действия учеников по ходу выполнения упражнения или в процессе игрового противоборства.

Беседа – предполагает диалог между педагогом и учениками, благодаря которому осуществляется обмен мнениями и намечается план дальнейших действий при обучении или совершенствовании.

Разбор – как правило, производят после завершения упражнения, игры или занятий. Это короткий или обстоятельный анализ всех действий и их результата.

Наглядные методы многообразны. Они направлены на активизацию сенсорных процессов у занимающихся.

К ним, прежде всего, относится показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками. Высоко результативны и вспомогательные наглядные методы: демонстрация кино – и видео - материалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных досок, планшетов и другие. Эффективны также повторный и замедленный показ или демонстрация.

Определенное значение имеют методы ориентирования. С помощью предметных или условных ориентиров (линий разметки, мячей, переносных стоек или манекенов, ориентиров на щите, разнообразных зрительных и звуковых сигналов и т. д) ограничивает направление движения, сигнализирует о его начале или окончании, регламентируют смену направления или способов выполнения заданий, задают траекторию полета мяча и т. п.

Использование наглядных методов всегда должно сочетаться с использованием словесных. Это одно из основных условий их условий эффективности.

Практические методы базируются на активной двигательной деятельности занимающихся.

Метод упражнения предполагает многократное повторение движений для овладения техникой игрового приема, сочетания приемов отдельными учениками или технико- тактических взаимодействий группой занимающихся.

Разучивание технике может осуществляться в целом или по частям. Относительно простые игровые приемы (стойка, передвижения, ведения мяча и т. П.) разучивают в целостном виде, так как их расчленение нарушает структуру движений и усложняет процесс обучения.

Разучивание по частям (расчлененном методом) предполагает временное освоение отдельных элементов целостного двигательного действия с последующим их объединением в едином целом. Расчлененным методом в баскетболе осваивает координационно-сложные игровые приемы.

При изучении технике и тактике баскетбола широко используется подводящие упражнения.

Как правило, их объединяют в блоке так, чтобы путем планомерного и постепенного освоения более простых движений или двигательных действий подвести занимающихся к овладению сложными технико-тактическими действиями в целом. Предлагаемые задания выполняются в строгой последовательности индивидуально или с помощью партнера. Количество подводящих упражнений и продолжительностью их использования зависит от результативности процесса обучения. К выполнению приема в целом следует переходить в случае свободного и уверенного воспроизведения его базовых элементов автономно и во взаимосвязи друг с другом.

В дальнейшем условия выполнения технических приемов усложняют. При этом: от действий без мяча переходят к технике владения мячом;

от статических действий на месте - к динамическим в движении;

от обособленного единичного исполнения – к чередованию и сочетанию с другими действиями;

от многократного повторения в облегченных стабильных условиях – ситуативному применению в игровых.

Результативному освоению современных навыков игры в баскетбол на определенном этапе обучения содействует метод сопряженных воздействий. Его сущность состоит в создании оптимальных условий для взаимосвязанного комплексного совершенствования игровых приемов и необходимых для их эффективного воспроизведения физических качеств. Это достигается благодаря серийному повторению элементов технике игры с повышенной интенсивностью, а также конструированию упражнений с чередованием заданий на совершенствование технических приемов и акцентированное развитие специальных физических качеств в логической последовательности, присущей баскетболу.

В качестве самостоятельных методов на уроках по баскетболу используют игровой и соревновательной. Их применения создает благоприятный эмоциональный фон для обучения и совершенствования игровых навыков, пробуждает у занимающихся интерес к систематическим занятиям.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в ми правилами игры, регламентированных установленными правилами игры. Он может быть представлен упражнениями в игровой форме и непосредственной игрой.

Участие занимающихся в специальных подготовительных играх в эстафетах связано с решением разнообразных технико – тактических задач в постоянно изменяющихся ситуациях. Это происходит на фоне повышенного эмоционального и функционального состояния и создает соответствующие условия для синтеза всей совокупности навыков и качеств, приобретенных на занятиях по баскетболу.

Основу соревновательного метода составляет специально организованная соревновательная деятельность. Особенно эффективен этот метод на этапе

совершенствования. Он может быть представлен соревнованием на количественный или качественный результат при выполнении отдельных двигательных действий, играми по упрощенным правилам, двусторонними учебными играми и, наконец, официальными соревнованиями.

Фактора соперничества в процессе состязания, борьбы за первенство или возможно высокое достижение создают особый эмоциональный и функциональный фон, который усиливает комплексный тренировочный эффект на организм занимающихся, способствует улучшению технико – тактической подготовленности и спортивных результатов.

### **Планируемые результаты.**

Программа «Баскетбол» предусматривает достижение школьниками в процессе обучения определённых результатов – личностных, метапредметных и предметных.

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

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования: личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности; метапредметные результаты-освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные); предметные результаты-освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» 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 по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **1. Регулятивные УУД.**

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем 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 учителем давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

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

#### **2. 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.

### 3. 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.

### **Механизм оценивания образовательных результатов.**

Оценка достижений результатов происходит на трех уровнях:

1. Представление коллективного результата группы обучающихся в рамках работы кружка.
2. Индивидуальная оценка результатов каждого обучающегося.
3. Качественная и количественная оценка эффективности деятельности кружка на основании суммирования индивидуальных результатов обучающихся.

### **Формы подведения итогов реализации программы.**

Контроль эффективности осуществляется при выполнении диагностических заданий и упражнений, с помощью тестов, фронтальных и индивидуальных опросов, наблюдений.

Виды контроля:

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала) осуществляется педагогом в форме наблюдения;
- промежуточный контроль проводится один раз в полугодие в форме тестирования, выполнения тестовых упражнений по определению уровня освоенных навыков, а также письменного опроса для определения объема освоенных теоретических знаний.
- итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года в форме контрольных испытаний, проводимых в торжественной соревновательной обстановке.

### **Формы аттестации:**

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы.**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области педагогики.

### **Методическое обеспечение программы**

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям;	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины;	контрольные нормативы по ОФП

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельные занятия;</li> <li>- тестирование.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- мячи;</li> <li>- медболы.</li> </ul>	
3. Специальная физическая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие поточным методом;</li> <li>- круговая тренировка;</li> <li>- занятие фронтальным методом;</li> <li>- работа по станциям;</li> <li>- самостоятельные занятия;</li> <li>- тестирование</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- литература по теме;</li> <li>- слайды;</li> <li>- карточки с заданием.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- скакалки;</li> <li>- гимнастические скамейки;</li> <li>- гимнастическая стенка;</li> <li>- гимнастические маты;</li> <li>- резиновые амортизаторы;</li> <li>- перекладины;</li> <li>- мячи;</li> <li>- медболы.</li> </ul>	контрольные нормативы по СФП
4. Техническая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие поточным методом;</li> <li>- круговая тренировка;</li> <li>- занятие фронтальным методом;</li> <li>- работа по станциям;</li> <li>- самостоятельные занятия;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- турнир.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- литература по теме;</li> <li>- слайды;</li> <li>- видеоматериалы;</li> <li>- карточки с заданием.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- баскетбольные мячи;</li> <li>- баскетбольные кольца;</li> <li>- медболы;</li> <li>- резиновая лента</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольные нормативы;</li> <li>- учебно-тренировочная игра;</li> <li>- помощь в су действе.</li> </ul>
5. Тактическая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие поточным методом;</li> <li>- круговая тренировка;</li> <li>- занятие фронтальным методом;</li> <li>- работа по станциям;</li> <li>- самостоятельные занятия;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- турнир.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- литература по теме;</li> <li>- слайды;</li> <li>- видеоматериалы;</li> <li>- карточки с заданием.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- баскетбольные мячи;</li> <li>- баскетбольные кольца;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольные нормативы;</li> <li>- учебно-тренировочная игра;</li> </ul>
6. Контрольные испытания	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельные занятия;</li> <li>- тестирование;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- карточки с заданием.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- скакалки;</li> <li>- гимнастическая стенка;</li> <li>- гимнастические маты;</li> <li>- перекладины;</li> <li>- мячи;</li> <li>- медболы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольные нормативы;</li> <li>- помощь в су действе.</li> </ul>

### Материально-техническое обеспечение:

1. Щит с кольцом - 2 шт.
2. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
3. Гимнастические скамейки - 3 - 4 шт.
4. Гимнастические маты - 3 шт.
5. Скакалки - 30 шт.
6. Мячи набивные - 5 шт.
7. Мячи баскетбольные “5” - 20 шт.
8. Компрессор для накачивания мячей - 1шт.

### Содержание программы.

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
1	Вводное занятие. История развития баскетбола. Влияние физических упражнений на организм человека. Техника безопасности на занятиях.	Беседа	Опрос
2	Гигиенические требования к одежде и обуви. Самоконтроль. Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Жесты судей.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
3	Специальные технические приемы. Бег в медленном темпе до 10 мин., ОРУ без предметов, ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
4	Специальные технические приемы Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра	Учебно-тренировочное занятие	Сорев-е
5	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ без предметов, перемещения из различных исходных положений.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
6	Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Сорев-е
7	Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра	Учебно-тренировочное занятие	Игра
8	Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра	Учебно-тренировочное занятие	Игра
9	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, ловля и передача мяча на месте и в движении.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
10	Перемещения из различных исходных положений. Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
11	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Учебно-тренировочное занятие	Игра

12	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
13	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Броски в кольцо из различных точек. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
14	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
15	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Броски в кольцо в движении.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
16	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Броски в кольцо из различных точек.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
17	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении. Учебно-тренировочная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
19	Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами. Медленный бег, ОРУ с набивными мячами, прыжковые упражнения.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
20	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи на месте и в движении в парах 1-2 мячей. Различные ведения. Учебно-тренировочная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
21	Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. ОРУ на силу и гибкость, прыжковые упражнения.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
22	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей, ведение. Учебно-тренировочная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
23	Участие в городских соревнованиях	Учебно-тренировочное занятие	Соревнование
24	Участие в городских соревнованиях	Учебно-тренировочное занятие	Соревнование
25	Участие в городских соревнованиях	Учебно-тренировочное занятие	Соревнование
26	Участие в городских соревнованиях	Учебно-тренировочное занятие	Соревнование

27	Участие в городских соревнованиях	Учебно-тренировочное занятие	Соревнование
28	ОРУ без предметов. Челночный бег. Учебно-тренировочная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
29	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
30	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
31	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
32	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
33	Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений. Действия игроков в защите и нападении.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
34	Учебно-тренировочная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
35	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2	Учебно-тренировочное занятие	Игра
36	Учебно-тренировочная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
37	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2	Учебно-тренировочное занятие	Игра
38	Учебно-тренировочная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
39	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2	Учебно-тренировочное занятие	Игра
40	Учебно-тренировочная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
41	Броски в кольцо из различных точек. Действия игроков 1x1, 2x2	Учебно-тренировочное занятие	Игра
42	Учебно-тренировочная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
43	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.	Учебно-тренировочное занятие	Игра

44	Учебно-тренировочная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
45	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
46	Учебно-тренировочная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
47	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
48	Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
49	Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
50	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	Учебно-тренировочное занятие	Игра
51	Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
52	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	Учебно-тренировочное занятие	Игра
53	Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
54	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	Учебно-тренировочное занятие	Игра
55	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
56	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	Учебно-тренировочное занятие	Игра
57	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
58	Контрольные испытания: броски по кольцу с расстояния 1 м., броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
59	Контрольные испытания: передачи мяча в парах, передачи после ведения, обвод стоек, передача и ловля мяча от стены за 30 сек., штрафной бросок.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
60	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.	Учебно-тренировочное занятие	Игра

61	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
62	Контрольные испытания Бег 60 м Челночный бег 4х10 м Прыжок в длину с места Бег 100 м (с) Челночный бег 10х10 м/с Прыжок в длину с места	Учебно-тренировочное занятие	Игра
63	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
66	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
67	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.	Учебно-тренировочное занятие	Игра
68	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.	Учебно-тренировочное занятие	Игра

#### Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов				Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка	
1	Вводное занятие	1	1	0	0	Опрос
2	Общая физическая подготовка	21	0	21	0	Игра, соревнование
3	Специальная физическая подготовка	45	0	45	0	Соревнование, игра
	Итого	67	1	68	0	

#### Календарный учебный график.

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»
1	Начало учебного года	с 01.09.2023 года
2	Продолжительность учебного периода	34 учебные недели
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5	Количество часов	68
6	Окончание учебного года	31.05.2024 года
7	Период реализации программы	01.09.2023 – 31.05.2024

## 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.

Использованные формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы.

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

Планируемые результаты: повышение мотивации к изучению немецкого языка; 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 с компьютерами, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	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,	В рамках занятий	Март

		нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей		
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, 1 этап (2022-2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 20230 года в Калининградской области».

#### **Для педагога дополнительного образования:**

1. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М: ФиС, 1974
2. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвещение, 1976
3. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС, 1987
4. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС, 1967
5. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС, 1976
6. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС, 1967
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
8. Коузи П., Поуэр Ф. Баскетбол, концепции и анализ (перевод с англ.) М: ФиС, 1975
9. Кудряшов В., Мирошникова Р. Технические приемы в баскетболе. Минск: «Беларусь», 1967
10. Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
11. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС, 2000 г.
12. Преображенский И. Н., Хазарянц А. А. Баскетбол в школе. М: Просвещение, 69
13. Программа для детско- юношеских спортивных школ и детско- юношеских школ олимпийского резерва. М: Просвещение, 2004

14. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1. М: Советский спорт, 2002
15. Уикс Г. Стратегия баскетбола. М: ФиС, 1968
16. Яхонтов Е. Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. М: ФиС, 1975
17. Яхонтов Е. Р., Генкин З. А. Баскетбол. М: ФиС, 1978
18. Яхонтов Е. Р., Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М: ФиС, 1981
19. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.
20. Былеева Л. В. Подвижные игры: учеб. пособие для ин-тов физич. культуры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. — М., 1982.