

**Комитет по образованию администрации городского округа
«Город Калининград»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города
Калининграда средняя общеобразовательная школа №58**

Введена в действие приказом директора
МАОУ СОШ №58

№ 001 от «23» 08 2024 г.

Директор


Ерохин А.В.

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

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:
Галкина Анастасия Олеговна,
педагог дополнительного образования
г. Калининград

г. Калининград, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

За свою более чем вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире, он вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости.

Баскетбол – это высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей. Он состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски).

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа «Баскетбол»

Центральная идея программы по баскетболу – научить юных спортсменов основным элементам техники баскетбола, индивидуальным и элементарным групповым тактикам игры. Учащиеся освоят процесс игры, получат теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучат тактическую и техническую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдадут соответствующие нормативы, будут стремиться овладеть техническими элементами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Как итог, освоят процесс игры в соответствии с правилами баскетбола.

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

Описание ключевых понятий

Баскетбол – спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника.

Дриблинг – ведение мяча.

Блок шот – блокировка броска соперника без фола.

Подбор – подбор мяча после броска.

Перехват – действие игрока обороны по завладению мячом.

Пас – передача мяча от игрока к игроку.

Ассистент – игрок, давший пас на игрока, поразившего кольцо

Финт – обманное движение.

Пробежка – нарушение правил в баскетболе: когда игрок отрывает от пола опорную ногу либо делает шаг с мячом, 3 шага, бег с мячом. Начиная ведение, игрок не имеет права оторвать от пола осевую ногу до тех пор, пока не выпустит мяч из рук. Получив мяч в движении, баскетболист не может сделать более двух шагов с мячом в руках. Нарушение правил в том и другом случае определяется как пробежка, и мяч передается противнику.

Двойное ведение – повторный дриблинг после касания игроком мяча одновременно 2 руками, либо, когда игрок взял мяч в руки после ведения и затем возобновил его снова.

Пронос мяча – в случае задержки мяча в руке, когда кисть опускается ниже центра мяча.

Направленность программы

Программа по баскетболу является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой, имеет физкультурно-спортивную направленность и практико-ориентированный характер обучения, предназначена для реализации в школе.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена не только на получение детьми знаний, умений и навыков элементов игры в баскетбол, но и обеспечивает укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Предлагаемая программа ориентирована на решение наиболее значимых проблем дополнительного образования детей в данный период времени, она будет способствовать оказанию существенной помощи в восполнении двигательной активности детей школьного возраста в воспитании и совершенствовании физических и умственных способностей, сплочении детского коллектива, в приобщении к общечеловеческим ценностям.

Педагогическая целесообразность программы по баскетболу позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Практическая значимость программы по баскетболу состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующей укреплению здоровья, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Принципы отбора содержания образовательной программы

Основой организации работы с обучающимися в программе является система следующих общедидактических принципов:

- *принцип развивающей деятельности*: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом;

- *принцип активной включенности* каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны;
- *принцип доступности*, последовательности и системности изложения программного материала;
- *принцип психологической комфортности* - создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов образовательного процесса;
- *принцип минимакса* - обеспечивается возможность продвижения каждого обучающегося своим темпом;
- *принцип целостного представления о мире* – при введении новых знаний раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;
- *принцип творчества* – процесс обучения сориентирован на приобретение обучающимися собственного опыта творческой деятельности.

При организации образовательного процесса используются также *специфические принципы* обучения игре в баскетбол. В их числе:

- акцент на спортивное совершенствование;
- применение нестандартных дидактических заданий и игр.

Использование данных принципов позволяет рассчитывать на проявление у обучающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом, появление умений выстраивать внутренний план действий, развивать пространственное воображение, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, учит принимать самостоятельные решения и нести ответственность за них.

Отличительные особенности программы

Отличительными особенностями программы являются:

- Всестороннее развитие личности в процессе физического воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных способностей.
- Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам владения мячом: ведение, броски, передачи, обманные движения и т.п.
- Занятия проводятся с использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений.
- Содержание программы сориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.
- Способствует личной заинтересованности детей в самостоятельном совершенствовании своих результатов.
- Создает оптимальные условия для реализации физической и творческой активности.

Цель образовательной программы

Познакомить учащихся с миром спорта и создать условия для воспитания интереса к игре в баскетбол; укрепить здоровье детей путем повышения физиологической активности органов и систем в сочетании с другими формами и средствами оздоровления в образовательном учреждении.

Задачи программы

Обучающие:

- познакомить учащихся с видом спорта – баскетбол;
- получение теоретических знаний в области баскетбола и усвоение правил игры;
- овладение юными баскетболистами основными техническими элементами и тактическими действиями по баскетболу;
- усвоение элементарных знаний по личной гигиене и приемам закаливания;
- формирование стойкого интереса к занятиям.

Развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости;
- функциональное развитие органов, систем и потенциальных возможностей организма занимающихся;
- развитие самодисциплины и самоконтроля.

Воспитательные:

- формирование у юных спортсменов устойчивого интереса к занятиям по баскетболу;
- развитие волевых качеств юных спортсмена;
- формировать дружный, сплоченный коллектив;
- воспитание патриотизма и трудолюбия;
- воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности;
- повышение общего уровня культуры;
- расширение спортивного кругозора детей.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для девочек 11-17 лет. Предусмотренные программой занятия проводятся на базе групп, состоящих из учащихся нескольких классов.

Программа рассчитана на 1 учебный год (9 месяцев).

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – свободный.

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые формы работы с детьми.

Состав групп 20-25 человек.

Форма обучения: очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 144 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены.

Недельная нагрузка на одну группу: 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 144 часа.

Основные формы и методы

Формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические и практические занятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования;
- конкурсы, викторины.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесный метод, создающий у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядный метод – применяется, главным образом, в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Этот метод помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практический метод: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Планируемые результаты

Предметные:

К концу учебного года юные спортсмены должны освоить программу по баскетболу, а также знать и уметь:

Предметные:

Знать:

- технику безопасности при занятиях баскетболом;
- правила личной гигиены;
- историю возникновения баскетбола;
- знать основные правила игры.

Уметь:

- выполнять стойку нападения (стойка баскетболиста);
- выполнять перемещения в защитной стойке;

- выполнять остановку прыжком;
- выполнять жонглирование мяча на месте;
- выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками с места;
- бросать мяч в корзину с места;
- выполнять ведение мяча на месте по прямой, в движении шагом;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Метапредметные:

Будет сформирована:

- устойчивая потребность к физическому развитию;
- потребность в здоровом и активном образе жизни.

Личностные:

По завершению курса у учащихся будут:

- сформированы навыки общения в команде
- развиты коммуникативные качества;
- сформированы морально-волевые качества.

Механизм оценивания образовательных результатов

Оценка достижений результатов происходит на трех уровнях:

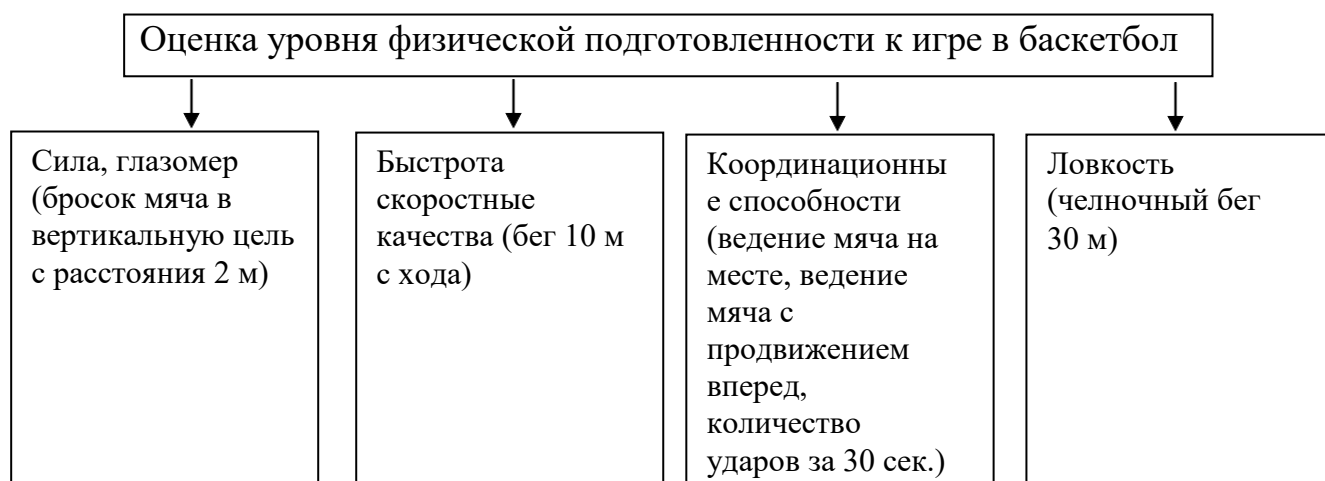
- Представление коллективного результата группы обучающихся в рамках работы кружка.
- Индивидуальная оценка результатов каждого обучающегося.
- Качественная и количественная оценка эффективности деятельности кружка на основании суммирования индивидуальных результатов обучающихся.

Формы проведения итогов реализации программы – сдача контрольных нормативов.

Диагностику уровня физической подготовленности к игре в баскетбол детей 10-17 лет рекомендуется осуществлять 2 раза в год (в сентябре и в мае).

Диагностические тесты подобраны с учетом:

- степени овладения детьми базовыми действиями с мячом, уровня освоения техники основными движениями;
- развития основных физических качеств – силы, быстроты, ловкости, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.



Организационно-педагогические условия реализации образовательной 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.

Кадровое обеспечение программы

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

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал для занятий баскетболом;
- спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи теннисные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);
- спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Учебно-методическое обеспечение программы

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- электронные учебники;
- экранные видео лекции;
- видеоролики;
- информационные материалы на сайте, посвященном данной дополнительной общеобразовательной программе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Теоретическая подготовка (вводное занятие, диагностика)

Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиенические требования к занимающимся.

Понятие о баскетболе, мини-баскетболе, о спортивных, подвижных играх. Что является подвижными, спортивными играми. Понятие об игре в большой баскетбол и мини-баскетбол. Достижения по баскетболу. Правила игр по мини-баскетболу.

Техника безопасности на занятии по мини-баскетболу. Охрана здоровья и меры безопасности на занятиях.

История развития баскетбола. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Физическая культура и спорт в России.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка.

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 разновремененно, 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.); прыжки.

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

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). 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,). Упражнения с

гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование баскетбольными и теннисными мячами. Метание мячей.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (несколько баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 300, 500 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. Спортивные игры на время.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Упражнения на тренажере «Лестница скорости и координации». Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Раздел 3. Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 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. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенной отрезке от 10 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении.

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 правой и левой рукой. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча. Метание теннисного и баскетбольного мяча. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-

тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью.

Раздел 4. Подвижные игры

Подвижные игры без мяча. «Салки», «Белые медведи», «Волк во рву», «Автобусы», «Чай-чай-выручай»

Подвижные игры с мячом. «Ловишки с мячом», «Мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Поймай мяч», «Обгони мяч», «У кого меньше мячей», «Подвижная цель».

Эстафеты без инвентаря, с инвентарем, «Вызов номеров».

Раздел 5. Элементы мини-баскетбола

Упражнения с жонглированием мяча. Жонглирование волейбольного, баскетбольного, теннисного мяча на месте и в движении.

Упражнения с ведением мяча. Ведение волейбольного, баскетбольного мяча на месте, в движении, по прямой, по дуге, зигзагом.

Упражнения с ловлей мяча. Ловля волейбольного, баскетбольного, теннисного мяча двумя руками на месте и в движении.

Упражнения с передачей мяча. Передача волейбольного, баскетбольного, теннисного мяча двумя руками на месте и в движении, двумя руками сверху, от груди, из-за головы, снизу, с отскоком от пола.

Упражнения с броском мяча в цель. Броски волейбольного, баскетбольного, теннисного мяча в цель, в кольцо.

Раздел 6. Мини-баскетбол

Ознакомить с правилами игры. Учитывая возрастные особенности и физическую подготовленность детей игры в мини-баскетбол соответственно правилам. Игра в мини-баскетбол.

Правила игры в мини-баскетбол для младших школьников.

Игра в мини-баскетбол для младших школьников имеет форму подвижной игры. В ней учтены возрастные возможности детей 7-9 лет.

Цель игры. Цель команды в игре – забросить как можно больше мячей в корзину соперника, соблюдая при этом правила игры.

Участники игры. Каждая команда состоит из пяти играющих на площадке и нескольких запасных. Один из игроков – капитан. Игроки команд должны иметь отличительные знаки, которые нашивают на майке спереди и сзади.

Судейство. Педагог следит за выполнением правил игры: дает сигналы при нарушениях правил игроками, засчитывает попадание мяча в корзину, решает спорные мячи, контролирует время игры.

Время игры. Игра состоит из двух пятиминутных таймов, между которыми дается пятиминутный перерыв. Педагог контролирует время игры, не останавливая часов. Во время перерыва и в конце игры проводится малоподвижная игра с мячом (продолжительностью 3-4 мин) с целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

Счет игры. При попадании мяча в корзину команде начисляется 2 очка. Игра может закончиться победой одной из команд или ничьей.

Правила проведения игры.

Правило замены. Педагог может менять игроков в течение всей игры. Чаще всего это делается во время перерыва. Но при необходимости (усталость, недисциплинированность игроков) можно заменять детей, даже останавливая игру, когда мяч находится в игре.

Выход мяча из игры. Мяч, пересекший боковую или лицевую линию, считается вышедшим из игры. В этом случае назначается вбрасывание с того места, где мяч пересек линию, игроком противоположной команды. Мяч считается вышедшим из игры от игрока, который последним дотронулся до него. Если педагог сомневается, кто последний коснулся мяча, назначается спорный бросок.

Перемещение с мячом. Игрок, получивший мяч в движении, может сделать с ним не более трех шагов. После этого он должен или вести мяч, или передать своему партнеру, или бросить по кольцу. После того как он получит очередную передачу (или перехватит мяч у противника), он снова имеет право ведения мяча.

Игроку запрещается вести мяч двумя руками одновременно, бежать с ним.

Нарушения и наказания за них. Нарушением является несоблюдение правил игры, перечисленных выше. Обычно после нарушения мяч вбрасывается в игру игроком пострадавшей команды. Вбрасывание мяча в игру всегда производится из-за боковой линии, против того места на площадке, где было совершено нарушение. За грубые нарушения правил игрок удаляется с площадки (с правом его замены) на 1-3 минуты.

Начало игры и розыгрыш спорного броска. Розыгрыш начального и спорного броска производится: при начале каждого периода; при задержке мяча, когда два игрока из противоположных команд держат мяч одновременно; при выходе мяча из игры от одновременного касания игроками обеих команд или, когда педагог сомневается, от кого вышел мяч; когда мяч застревает на корзине; когда игроками совершена обоюдная ошибка. При розыгрыше начального и спорного броска педагог подбрасывает мяч вертикально вверх между игроками, и после того как он достигает наивысшей точки, игроки могут касаться его.

Розыгрыш начального и спорного броска производится в центральном круге.

Правила поведения. В мини-баскетболе для младших школьников игроки должны всегда проявлять корректность. Дети, которые ведут себя недисциплинированно или грубо, должны быть одновременно выведены из игры. Запрещается: тянуть за одежду, за руки, толкаться, подставлять товарищу ножку и т.д.

Раздел 7. Диагностика

Бег на 10 м с хода. Бег проводится на дорожке шириной 2 м. На дорожке обозначаются линии старта и финиша. За линией финиша, на расстоянии 5-6 м от него, ставится яркий ориентир для предотвращения резкой остановки ребенка после пересечения линии финиша. Ребенку предлагается выполнить 2 попытки, отдых между пробегами 3-5 минут. По команде педагога «На старт!» ребенок подходит к черте и занимает удобную для начала бега позу; по команде «Внимание!» слегка сгибает ноги, сгибает руки и смотрит вперед; по команде «Марш!» бежит до ориентира. Педагог выключает секундомер в момент пересечения ребенком линии финиша. В протокол заносится время лучшей попытки в секундах.

Челночный бег 5 раз по 6 метров. Ребенок встает у контрольной линии, где установлены 3 кубика, на расстоянии 6 м от нее, на линии финиша, кладется обруч. Необходимо пробежать дистанцию (5 отрезков по 6 м), поочередно перенося 3 кубика с линии старта на линию финиша. Кубик в обруч надо ставить, а не бросать.

Бросок мяча в вертикальную цель. Тест выполняется с расстояния 2 м. ребенок берет мяч и забрасывает его в баскетбольное кольцо. Ребенку предлагается выполнить 5 попыток, и число попаданий заносится в протокол.

Ведение мяча с продвижением вперед. Ребенку предлагается в течении 30 секунд вести мяч любой рукой с продвижением вперед. Если ребенок потерял мяч, он должен подобрать его и продолжить выполнение упражнения. Фиксируется общее количество ударов об пол за 30 секунд. Даются 2 попытки, засчитывается лучший результат

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Диагностика. Теоретическая подготовка	16	14	2	Устный опрос, наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
2.	Общая физическая подготовка	20	-	20	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
3.	Специально- подготовительные упражнения	8	-	8	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
4.	Подвижные игры	16	2	14	Учет игровой деятельности
5.	Элементы мини- баскетбола	50	4	46	Учет игровой деятельности
6.	Мини-баскетбол	30	4	26	Учет игровой деятельности
7.	Диагностика	4	-	4	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
		144	24	120	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Баскетбол»
1	Начало учебного года	01.09.2024
2	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю по 2 часа
5	Количество учебных занятий	144
6	Количество часов	144
7	Окончание учебного года	31.05.2025
8	Период реализации программы	01.09.2024 – 31.05.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в школе состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях школы.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Основные организационно-воспитательные мероприятия:

- беседы с обучающимися (об истории округа, истории Калининградского спорта, о здоровом образе жизни и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- организация чествования лучших спортсменов школы.
- инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах;
- техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях;
- общие и родительские собрания.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1	Инструктаж по технике безопасности, Правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2	Игры на знакомство и самообразование	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	Нравственное	В рамках	Октябрь-май

	группы	воспитание, трудовое воспитание	занятий	
5	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6	Беседа о празднике «День защитника Отечества». Величайшие олимпийские чемпионы по баскетболу – рассказ, презентация, беседа	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7	Беседа о празднике «8 марта». Величайшие олимпийские чемпионки по баскетболу – рассказ, презентация, беседа	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8	Открытые тренировки 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 г. №273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 г. №599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 г. №597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №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 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 г. №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 педагогов:

1. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов. – Киев: Здоровье, 1985. – 143 с.
2. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – М.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: Эксмо, 2016. – 256 с.
5. Джон Р. Вуден. Современный баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 135 с.
6. Железняк Ю.Д., Портов Ю.М. Спортивные игры. М.: Академия, 2012. – 520 с.
7. Кудряшов В.А. Физическая подготовка юных баскетболистов. – Минск, 1980. – 176 с.
8. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 136с.
9. Курамшин Ю.Ф., Выдрин В.М., Латышева Н.Е. Теория и методика физической культуры – М.: Советский спорт, 2004. – 98 с.
10. Лях. В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся. – М.: Просвещение, 2010. – 127 с.
11. Сыч В., Суслов Б. Современная система спортивной подготовки. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 134 с.
12. Сортэл Н. Физическая культура: первые шаги. – М.: 2002. – 237 с.

Список литературы для родителей:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. – М.: АСТ: Астрель, 2005. – 237 с.
2. Гатмен Б., Финнеган Т. Все о тренировке юного баскетболиста. – М.: Астрель, 2007. - 303 с.
3. Гомельский Е. Игра гигантов. – М.: Вагриус, 2004. – 206 с.