

Управление образования администрации муниципального образования
«Нестеровский муниципальный округ Калининградской области»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Илюшинская средняя общеобразовательная школа

Принята на заседании
педагогического совета
от «07» июня 2024 г.
Протокол № 9

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ Илюшинской СОШ
Ажгирей Р.А.
Приказ № 77/3 «07» июня 2024 г.

Документ подписан электронной подписью
Ажгирей Раса Альбино
директор
00827B421C5890F8BFC29466224043327F
Срок действия с 05.03.2024 до 29.05.2025

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

Возраст обучающихся: **11 - 16 лет**
Срок реализации: **9 месяцев**

Автор программы:
Поленов Кирилл Юрьевич,
педагог дополнительного образования
п. Илюшино

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. 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.

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.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея данной программы — создание наиболее благоприятных условий для раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в баскетбол, воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей и подростков школьного возраста. Уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности,

воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Ключевые понятия:

Баскетбол — командная спортивная игра, цель которой – забросить руками мяч в кольцо (корзину) соперника, прикрепленное к щиту. Попадание может принести команде от одного до трех очков. В матче побеждает команда, набравшая большее число очков.

Общая физическая подготовка (ОФП) — это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

Игровая деятельность — управляемая сознанием внутренняя (психическая) и внешняя (физическая) активность, направленная на достижение определенной цели.

Соревновательная деятельность — игровая деятельность игроков в настольный теннис в условиях соревнований, нацеленная на достижение победы над соперником в условиях специфического противоборства и при соблюдении установленных правил игры.

Тактика игры — совокупность соревновательного поведения, игровых действий, приемов и средств, направленных на достижение конкретно поставленной в соревнованиях цели; искусство ведения спортивной борьбы.

Техника игры — совокупность приемов игры для осуществления игровой деятельности в баскетболе.

Техническая подготовка — педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Тренировочная деятельность — совместная деятельность тренера и спортсмена по успешному достижению целей тренировки.

Тренировочная нагрузка — составная часть тренировки, отражает количественную меру воздействий на организм теннисистов в процессе тренировочных занятий. Величина нагрузки определяется ее интенсивностью и объемом.

Тактическое действие — рациональное использование приемов игры, направленных на победу над соперником.

Тактическая подготовка — педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Индивидуальные тактические действия — действия игрока, направленные на решение определенной тактической задачи в данный момент

игры.

Групповые тактические действия — взаимодействие двух или нескольких игроков для решения конкретной задачи.

Командные тактические действия — взаимодействие всех игроков команды в нападении и защите. Они реализуются с помощью систем игры.

Тактическая комбинация — создание одному из игроков оптимальных условий для атаки или контроля.

Направленность программы

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

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность образовательной программы

У взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры обучающиеся получают определенные навыки игры в баскетбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют обучающимся получить определенные навыки игры в баскетбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий баскетболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Баскетбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в баскетбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных

спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений: от простого к сложному, от частного к общему, с использованием технологий личностно-ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Практическая значимость образовательной программы

Практическая значимость 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. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.

Принципы отбора содержания образовательной программы

Реализация программы основывается на следующих принципах:

Принцип вариативности, обосновывающий планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

Принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

Принцип доступности знаний – соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности - планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Принцип соответствия обучения возрастным и индивидуальным особенностям - усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Принцип постепенного наращивания функциональных воздействий гарантирует повышение уровня функциональных возможностей организма и физической подготовленности, повышенные темпы развития двигательных способностей. Применение стандартных упражнений и стандартных нагрузок

переводит организм в стадию устойчивой адаптации.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы заключаются в том, что она структурирована по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

В процессе обучения создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств, свойств личности. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Цель образовательной программы

Формирование высокого уровня игры в баскетбол и устойчивой потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи образовательной программы

Образовательные:

- дать представление о волейболе как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- дать представления об основных правилах и терминологии вида спорта «Баскетбол»;
- обучить техническим и тактическим приёмам баскетбола;
- обучить правильному регулированию своей физической нагрузки;
- формировать умения в организации и судействе спортивной игры «Баскетбол».

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- развить основные двигательные качества: силу, выносливость, ловкость и быстроту.

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес и любовь к занятиям спортом, в частности баскетболом,
- формировать у обучающихся навыки ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- воспитывать у обучающихся трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов, чувство товарищества, дисциплинированности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 11 - 16 лет.

Набор детей в объединение – свободный.

Особенности организации образовательного процесса

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп - до 20 обучающихся.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа, включая индивидуальные консультации, соревнования, посещение матчей по баскетболу.

Основные методы обучения

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

Методы обучения:

- общепедагогические (метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств);

- спортивные (метод непрерывности, метод максимальной и постепенности повышения требований, метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные).

Каждое занятие содержит теоретическую часть и практическую работу по закреплению этого материала. Благодаря такому подходу у обучающихся вырабатываются такие качества, как решение практических задач, умение ставить цель, планировать достижение этой цели.

Каждое занятие условно разбивается на 3 части, которые составляют в комплексе целостное занятие:

1. Часть – включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж, планирование и распределение работы для каждого обучающегося на данное занятие;

2. Часть – практическая работа обучающихся (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем

педагога). Здесь происходит закрепление теоретического материала, отрабатываются навыки и приемы;

3. Часть – посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов.

Планируемые результаты

Образовательные:

- сформированы представления о баскетболе как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- сформированы представления об основных правилах и терминологии вида спорта «Баскетбол»;
- сформированы навыки владения техническими и тактическими приёмами баскетбола;
- сформированы навыки регулирования своей физической нагрузки;
- сформированы умения в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Развивающие:

- наблюдается положительная динамика в развитии координации движений и основных физических качеств;
- наблюдается положительная динамика в развитии основных двигательных качеств: силы, выносливости, ловкости и быстроты.

Воспитательные:

- сформирован устойчивый интерес и любовь к занятиям спортом, в частности баскетболом,
- сформированы навыки ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- сформированы такие качества, как трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов, чувство товарищества, дисциплинированности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.

Механизм оценивания образовательных результатов

Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Примерные показатели двигательной подготовленности по годам обучения:

Контрольные упражнения (задания)	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 20 метров, (сек)	3,5	3,7	3,9	3,8	4,1	4,4
Бег 60 метров, (сек)	8,8	8,9	9,0	9,7	10,1	10,5
6 – минутный бег, (м)	1400	1250	1000	1200	1100	800
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	8,3	9,0	9,3	8,7	9,3	10,0
Прыжок в длину с места, (см)	2,05	1,90	1,50	2,00	1,80	1,40
Подтягивание, количество раз	8	6	3	-	-	-

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	-	-	-	19	15	5
--	---	---	---	----	----	---

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся в физкультурно-спортивной группе (секция «Баскетбол»):

Целью контрольных испытаний является: определить уровень технико-тактической подготовленности учащихся физкультурно-спортивных групп, выделить претендентов на перевод в тренировочную группу соответствующего возраста.

Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Каждое испытание учащиеся выполняют по очереди. При выполнении любого теста на всей площадке должен находиться только испытуемый. Каждое испытание вначале объясняется, а затем показывается испытуемым. Это делается для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

В качестве контрольных испытаний используются следующие тесты: Перемещение 6х5.

Тест служит для оценки перемещения разными способами.

На площадке чертится квадрат со стороной 5м. На конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) – место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении.

Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5м.), затем по другой стороне квадрата приставными шагами левым боком в защитной стойке (5м) и спиной вперед (5м), заступает одной ногой за ограничительную линию и продельывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, приставным шагом правым боком, в защитной стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.

Комбинированное упражнение

Тест позволяет определить у детей степень владения технико-тактическими приемами, точность бросков в движении и в прыжке; оценить быстроту передвижения, технику ведения правой и левой рукой.

В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) располагаются 4-е набивных мяча. Первый в середине площадки в трех метрах от средней линии, второй на боковой линии в 6-ти метрах от линии; третий в середине площадки в 6-ти метрах от первого мяча и четвертый – в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2-х метров от нее, стоят три стойки. Одна стойка – на средней линии площадки, две другие – впереди и сзади от нее на расстоянии 2-х м. Игрок начинает движение с места пересечения боковой и средней линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму

мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к 4-му мячу.

Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 1м.), берет его и ведет его на противоположную половину площадки. Затем игрок входит в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева на право, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подобрал мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, затем левой; правой рукой ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки в области линии штрафного броска. Время останавливается при касании мячом кольца. Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.

Броски с точек

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

Штрафной бросок

Тест позволяет определить точность попадания штрафных бросков. Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

Оценочная таблица компонентов технико-тактической подготовленности

Оценка в баллах	Комбинированный тест	Перемещение 6x5	Штрафной бросок	Броски с точек
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
высокая	34,8	9,3	20	19
хорошая	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
средняя	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
низкая	37,7	10,4	15	12

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Формы проведения итогов: соревнования по баскетболу различного уровня, сдача контрольных нормативов.

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.

Материально-технические условия. (Обеспечение):

Оборудование и спортивный инвентарь:

Свисток - 2

Секундомер – 2

Мяч баскетбольный – 20

Сетка для мячей – 2

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь:

– мячи набивные весом от 1 кг до 3 кг. – 20

– скакалки (короткие, длинные) – 20

– фишки, конусы – 20

– гимнастические скамейки – 4

– гимнастические маты – 10

- гимнастическая стенка – 6

Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин.

Спортивный зал, баскетбольная площадка на стадионе.

Кадровые.

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению

«Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Оценочные и методические материалы

Формы учебных занятий: учебно-тренировочная; соревнования (особый вид деятельности для обучения детей); практикум.

Методы обучения:

- Словесные методы (рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа, разбор).

- Наглядные методы (показ упражнений и их элементов тренером-преподавателем или подготовленным учеником, демонстрация видеоматериалов, фотографий и т.д.).

- Практические методы (подводящие упражнения, упражнения по частям и в целом, игра, соревнования).

Два раза в год в секции проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся. Контрольное судейство: судейство на учебно-тренировочных занятиях. Контрольное проведение части учебно-тренировочного занятия. Итоги официальных школьных муниципальных соревнований.

Методическое обеспечение

Методические материалы:

- Инструкции по технике безопасности, нормативные документы, энциклопедия баскетбольных упражнений.

- Наглядные средства обучения (плакаты с техникой движений баскетболиста, судейские жесты, тесты по баскетболу).

- Правила соревнований.

- Положения о районных и региональных баскетбольных мероприятиях (соревнованиях, смотрах, конкурсах).

- Материалы из опыта работы (фото - отчеты, видео- отчеты о баскетбольных соревнованиях)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

9 месяцев обучения (72 часа, 2 часа в неделю)

Раздел I. Введение в программу

Тема 1. Общие основы баскетбола III и TB. Правила игры и методика судейства.

Теория: Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в общественном транспорте. Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

Беседа по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Значение всесторонней физической подготовки как важного

фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Практика: Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже 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, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

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

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера.

Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

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

прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку.

Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

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

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Практика: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

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. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

Тема 4. Техническая подготовка.

Теория: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Практика: Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля.

Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тема 5. Тактическая подготовка.

Теория: Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Практика: Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение. Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

Тема 6. Значение физических упражнений для развития организма.

Теория: Физические упражнения - это двигательные, целенаправленные, сознательные действия человека, связанные с целым рядом психических процессов: представлением о движении, мыслительной работой, переживаниями.

Наши движения чрезвычайно разнообразны, но не все они являются физическими упражнениями. Например, ходьба и бег только тогда становятся физическими упражнениями, когда используются в целях физического воспитания: как обучить технике бега, развить выносливость, подготовить к участию в соревнованиях.

Тема 7. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья.

Теория: Стресс – это сильнейшее напряжение разных систем организма, которое не проходит бесследно. Негативное влияние стресса на здоровье человека очень велико и имеет самые плохие последствия. Именно стрессовая ситуация становится причиной многих заболеваний, которые проявятся позже – как физических, так и душевных.

Влияние стресса на здоровье человека огромно. Это проявляется в болезнях различных систем и органов, а также в общем ухудшении самочувствия человека. Чаще всего стресс сказывается следующим образом на физиологическое здоровье человека.

Тема 8. Цели физического воспитания.

Теория: Развитие человека, степень полезности его обществу во многом определяется уровнем его здоровья, объемом и качеством его физического и психического потенциала. Трудно обозначить, когда и где в жизни человека закладывается фундамент здоровья. Этот процесс начинается еще до рождения, продолжается всю жизнь и складывается из многих составляющих: здоровья родных, собственного поведения и отношения к здоровью, наследственности,

образа жизни, состояния окружающей среды и многих других экологических и социальных факторов.

В связи с этим в образовательном учреждении необходимо стремиться сохранить и укрепить здоровье не только детей в целом, но и каждого отдельного ребенка. Формирование ценностных установок на здоровый образ жизни должно рассматриваться как индивидуальная жизненная потребность ребенка.

Тема 9. Игровая подготовка.

На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты, тематические спортивные праздники, товарищеские встречи) и специализированные соревнования (первенство школы, города по баскетболу).

Раздел II. Способы физкультурной деятельности

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

Физическая подготовка

Тема 10. Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающие и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине;

преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Тема 11. Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Тема 12. Развитие выносливости.

Равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности;

«кроссовый» бег.

Тема 13. Развитие координации.

Специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Тема 14. Развитие прыгучести.

Прыжковые упражнения, прыжки со скакалкой, прыжки с отягощением.

Техника игры в баскетбол

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

Упражнения с мячом: ведения мяча на месте и в движении (по прямой,

по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.

Тактические действия: групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.

Спортивные игры: мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

Тема 15. Техника перемещений.

Стойка баскетболиста. Прыжки. Остановки. Повороты.

Примерные упражнения:

Построение – в колоннах у лицевой линии. Все занимающиеся поочередно бегут до конца площадки, касаются противоположной лицевой линии ногой и, возвратившись на исходное положение, становятся в конец своей колонны; то же, но бег приставными шагами (правым, левым боком, спиной вперед), бег в чередовании с прыжками и т. д.

Построение в колонну, дистанция 2-3 шага. Группа движется бегом в среднем темпе до указанного ориентира, а дальше выполняет рывок до конца площадки; то же, но бег по дугам, «восьмерке» и т. п.

Группа движется по кругу. По сигналу последний в колонне делает рывок вперед, обгоняя партнеров, и становится первым. По пути он должен коснуться любого игрока, который также бежит вперед колонны. Так повторяют упражнение все занимающиеся.

Построение в колонну по одному, дистанция 2-3 м. Группа бежит в среднем темпе. По сигналу все одновременно выполняют рывок, стараясь догнать и запятнать бегущего впереди.

Группа в колонне по одному движется за направляющим, который неожиданно изменяет скорость и направление перемещений, используя ускорение, остановку, рывки.

Построение в колоннах, у лицевых линий одна против другой. Ученики, из одной колонны выбрасывают мяч вверх-вперед в произвольно выбранном ими направлении (вправо, влево). Партнер из напротив стоящей колонны должен успеть поймать мяч раньше, чем он упадет на площадку, либо (в зависимости от условия) после его отскока от пола.

Бег в группах по 4. Последний (4-й) после рывка влево обегает зигзагом трех, бегущих впереди. Так же по очереди действуют игроки 3, 2, 1 и т. д.

Рывок после резкого изменения направления бега (бег, остановка). Бег в другом направлении начинается рывком. Перед остановкой - ускорение, затем остановка, рынок в другом направлении.

Прыжки на месте толчком одной, двумя ногами; то же с доставанием подвешенных предметом и касанием щита одной, двумя руками.

Поочередное добивание мяча в щит (в стену) левой и правой рукой (сериями).

Равномерный бег и произвольно выполняемая остановка двумя шагами и прыжком.

Бег и остановка в обусловленном месте и обусловленным способом; то же, но по неожиданно поданному сигналу.

Построение – в колоннах, дистанция 2-3 м. Занимающиеся бегут в среднем темпе. По сигналу останавливаются, делают поворот назад, рывок и вновь бегут в среднем темпе.

Построение парами и антилоп друг другу. Ученик, владеющий мячом, выполняет повороты, стираясь укрыть мяч и удалить его от защитника. Защитник стремится осалить или выбить мяч.

Тема 16. Техника владения мячом.

Ловля мяча: Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой.

Передачи мяча: Передача двумя руками от груди. Передача двумя руками сверху. Передача двумя руками снизу. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой сверху. Передача одной рукой снизу и одной рукой сбоку.

Броски мяча в корзину: Бросок двумя руками от груди. Бросок одной рукой от плеча. Бросок одной рукой сверху. Бросок одной рукой снизу. Бросок двумя сверху. Добивание мяча.

Ведение мяча

Ведение с обычным отскоком. Ведение со сниженным отскоком. Финты.

Тактика игры в баскетбол

Тема 17. Индивидуальные действия в нападении.

Теория: Как только команда овладевает мячом, каждый игрок должен стремиться выбрать на площадке свободное место и расположиться так, чтобы иметь возможность принять передачу. Для этого совсем не нужно много бегать:

это только утомляет и не дает нужных результатов. Преждевременный выход на свободное место бесполезен, так как игрок тут же будет закрыт. Отрываться от противника нужно резко в момент, предшествующий передаче мяча.

Практика: В основном практикуются два способа выхода на свободное место: выход в сторону, когда передача следует не точно на игрока, а перед ним, или, как принято говорить, на «свободное место», и встречный выход, при котором игрок выбегает навстречу мячу. Второй способ наиболее надежен в силу того, что сокращается расстояние между игроками, благодаря чему можно точнее рассчитать передачу. Игрок никогда не должен ждать мяча, стоя неподвижно. Необходимо двигаться или в сторону от партнера, владеющего мячом, или, что еще лучше, ему навстречу.

Тема 18. Групповые действия в нападении.

Теория: Групповые действия – это такие действия, когда несколько игроков в тесном взаимодействии обеспечивают выполнение части командной задачи. Эти действия проявляются путем применения разученных комбинаций или же на основе сыгранности игроков.

Практика: Примером простейших совместных действий может служить

передача мяча между двумя или тремя игроками противника.

Примерами более сложных являются действия двух-трех нападающих против равного и меньшего числа защитников противника. Групповые действия помогают команде добиваться успеха в борьбе с противником в условиях, созданных обстановкой игры. Они могут быть очень разнообразны и возникают по ходу игры. Хорошие тактические знания помогут нескольким игрокам одинаково правильно оценить обстановку и, не договариваясь, самостоятельно принять решение о своих действиях и действиях своего партнера или нескольких партнеров в этой обстановке. Это тактическое единомыслие и является основой взаимопонимания. В спортивной практике взаимопонимание называется сыгранностью.

Совместные действия зависят от творчества и смекалки игроков, которые находят очень остроумные и оригинальные формы ведения игры.

Тема 19. Командные действия в нападении.

Теория: Основа успеха нападения в баскетболе — в командных, коллективных действиях, направленных на то, чтобы рациональными путями и как можно быстрее создать одному из игроков удобное положение для атаки корзины. Без командных действий, требующих четких организационных форм, взаимопонимания,

сыгранности, подчинения индивидуальных стремлений интересам всего коллектива, не может быть полноценной игры в нападении. Нападающая команда, состоящая из очень сильных в отдельности игроков, но не умеющих грамотно взаимодействовать с остальными партнерами, редко может достичь победы над квалифицированным противником.

Практика: В ходе тактических действий команда старается обеспечить:

«чистый» выход под щит противника игрока с мячом) беспрепятственный (или с минимальным сопротивлением) бросок со средней дистанции) кратковременное численное превосходство нападающих над защитниками на определенном

участке поля) благоприятные условия для единоборства нападающего с защитником, куда входят исключение подстраховки защитниками друг друга.

Тема 20. Индивидуальные действия в защите.

Практика: Основная задача игрока, действующего в защите, — «держат» противника. Это значит:

Не давать противнику выходить на свободное место, где он может получить мяч, чтобы предотвратить возможность развития атаки.

Если игроку удалось выйти на свободное место, не дать ему получить мяч, стараясь перехватить его.

Если игроку все же удалось получить мяч, не дать ему бросить мяч в корзину или передать мяч, провести его или применить какое-либо другое действие. Для этого защитник стремится вырвать или выбить мяч из рук противника.

Если противнику удалось бросить мяч в корзину, помешать овладеть мячом, не дать ему приблизиться к щиту или вступить с ним в борьбу за мяч,

отскочивший от щита. Если мяч перешел в руки другого нападающего, то действия защитника начинаются сначала.

Перечень действий защитника определяет, как ему следует действовать и против игрока без мяча, и против игрока с мячом.

Тема 21. Групповые действия в защите.

Теория: Групповые действия в защите отличаются от индивидуальных прежде всего тем, что наличие двух и более игроков даст возможность игрокам согласовывать свои действия, разделять между собой отдельные функции в зависимости от условий игровой обстановки и всегда рассчитывать на взаимопомощь и поддержку партнера.

Практика: Группа игроков, действуя в защите, может столкнуться с различным количеством игроков нападения, численно превосходить противника или бороться против равного количества игроков, или против численно превосходящего противника.

Тема 22. Командные действия в защите

Теория: Командные действия в тех случаях, когда команда имеет возможность участвовать в защите всем своим составом, она может применять различные системы защиты: систему личной защиты, систему зонной защиты, систему смешанной защиты.

Каждая из этих систем имеет свои положительные и отрицательные стороны, но любая из них может быть успешно применена, если она соответствует конкретной игровой обстановке.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

9 месяцев (72 часа, 2 часа в неделю)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел I. Введение в программу		9	9	-	
1.	Правила безопасности на занятиях	1	1	-	Опрос, Анкетирование Тестирование
2.	Основные правила игры в баскетбол	1	1	-	
3.	Гигиенические основы занятия физическими упражнениями	1	1	-	
4.	Что такое физкультурно-спортивная этика?	0,5	0,5	-	
5.	Внутренний мир индивидуальных видов спорта.	1	1	-	
6.	Значение физических упражнений для развития организма	1	1	-	
7.	Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья	1	1	-	
8.	Цели физического воспитания	1	1	-	
9.	Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности	1,5	1,5	-	
Раздел II. Практические занятия		63	-	63	
10.	Упражнения для развития силы	1,5	-	1,5	Практическая работа
11.	Упражнения для развития быстроты	1,5	-	1,5	
12.	Упражнения для развития прыгучести	3,5	-	3,5	
13.	Упражнения на развитие координации	2,5	-	2,5	
14.	Упражнения для развития выносливости	4	-	4	
Техника игры в баскетбол		45	-	45	
15.	Перемещения баскетболиста	4	-	4	Практическая работа
16.	Техника владения мячом:	18,5	-	18,5	
	- ловля мяча	2	-	2	
	- передача мяча	2	-	2	
	- броски в корзину	3	-	3	

	- ведение мяча	5	-	5	
	- финт	2,5	-	2,5	
	- техника овладения мячом	4	-	84	
Тактика игры в баскетбол		27,5	-	27,5	
	Игра в нападении:	15	-	15	
17.	- индивидуальные действия	4	-	4	
18.	- групповые действия	6	-	6	
19.	- командные действия	5	-	5	Практическая работа
	Игра в защите:	12,5	-	12,5	
20.	- индивидуальные действия	4	-	4	
21.	- групповые действия	4	-	4	
22.	- командные действия	4,5	-	4,5	
Итого:		72		63	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Баскетбол»
1.	Начало учебного года	02 сентября 2024 года
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	72 часа
6.	Окончание учебного года	31 мая 2025 года
7.	Период реализации программы	с 02 сентября 2024 года по 31 мая 2025 года

Рабочая программа воспитания

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

- гражданско-патриотическое;
- нравственное и духовное воспитание;
- воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- интеллектуальное воспитание;
- здоровьесберегающее воспитание;
- правовое воспитание и культура безопасности;
- воспитание семейных ценностей;
- формирование коммуникативной культуры;
- экологическое воспитание.

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

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты, общественные акции, семейные гостиные.

Методы: информационно-развивающий, проблемно-поисковый, мини-викторина наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, дискуссионный.

Планируемый результат: повышение мотивации к творческой импровизации; 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 занятиях физической культурой в спортзале, на улице, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь Ноябрь Январь Апрель
2.	Игры на знакомство	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-Май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к инвентарю	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-Май
4.	Спортивный праздник «День здоровья»	Здоровьесберегающее воспитание; воспитание положительного отношения к труду и творчеству	В рамках занятий	Сентябрь
5.	Тестирование физической способностей	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-Май
6.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-Май
7.	Беседа о празднике «День учителя»	Нравственное воспитание, Воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Октябрь
8.	Беседа о празднике «День матери в России»	Духовно-нравственное воспитание	В рамках занятий	Ноябрь
9.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, Нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
10.	Эстафеты	Здоровьесберегающее воспитание; воспитание положительного отношения к труду и творчеству	В рамках урока	Октябрь, Декабрь, Март, Май
11.	Беседа о празднике	Гражданско-патриотическое, Нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март

12.	Легкоатлетический кросс в честь Дня Победы	Здоровьесберегающее воспитание; воспитание положительного отношения к труду и творчеству; Гражданско-патриотическое, Нравственное и духовное воспитание	В рамках занятий	Май
13.	Открытые занятия	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Май

Список литературы

Нормативные правовые акты:

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

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

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

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

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года

№ 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

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

Для педагога дополнительного образования:

8. Федеральная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР по баскетболу под редакцией Железняк Ю.Д. и др. 2005 г.

9. Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, 2013.
10. Гомельский А.Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах / А.Я. Гомельский. - Москва: Машиностроение, 2016.
11. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский.
- Москва: СПб. [и др.]: Питер, 2015.
12. Гомельский В. А. Как играть в баскетбол. (комплект из 2 книг) / В.А. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015.
13. Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015.
- Кунянский В. А. Волейбольный судья. Учебное пособие / В.А. Кунянский,
М.И. Цукерман. - М.: Дивизион, 2014.
14. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М., 2004.
15. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. - М.: Олимпия, Человек, 2013.
16. Полехин А. Путь к вершине: Штрихи к портрету югославского баскетбола / А. Полехин. - М.: Физкультура и спорт, 2012.
17. С. Оинума Уроки волейбола / С. Оинума. - Москва: СИНТЕГ, 2015.
18. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование / С.А. Полиевский и др. - Москва: Гостехиздат, 2011.
19. Яхонтов Е.Р. «Психологическая подготовка баскетболистов». Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000 год.
Для обучающихся и родителей:
20. Портнов Ю.М., Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика 18. обучения. М., 2001.
21. Сортэл Н. Баскетбол: первые шаги. М., 2002. 20. Тудор О. Бомпа. Подготовка юных чемпионов. М., 2003.
- Интернет - ресурсы:*
1. Российская федерация баскетбола. Режим доступа <http://www.russiabasket.ru>
2. Блок про баскетбол для начинающих. Режим доступа <http://pro-basketball.ru>
3. Баскетбол. Режим доступа <http://www.offsport.ru/basketball>

