

Комитет образования город Курск

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 50 им. Ю.А. Гагарина»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2023г.  
протокол № 7



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»  
(стартовый и базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 8-16 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Голодолов А.И.  
педагог дополнительного  
образования

г. Курск, 2023 г.

## Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цели и задачи программы.....	7
1.3. Планируемые результаты обучения.....	8
1.4. Содержание программы.....	9
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	10
2.1. Календарный учебный график.....	18
2.2. Формы аттестации.....	39
2.3. Методические материалы.....	40
2.4. Условия реализации программы.....	42
3. Рабочая программа воспитания.....	48
4. Список литературы.....	50
5. Приложение.....	51

## **1.Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1.Пояснительная записка**

#### **Нормативно-правовая база.**

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012, № 273-ФЗ (в ред. от 30.12.2021 г.).

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р).

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование».

Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 г. № 1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ».

Приказ Министерства образования и науки Курской области от 03.05.2023 № 1-845 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Курской области «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ» от 17.01.2023 № 1-54. Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 50», утвержденный приказом комитета образования города Курска 24 декабря 2015 года № 1315.

«Положение о дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программе МБОУ «СОШ № 50 им. Ю.А. Гагарина», утвержденной педагогическим советом школы от 30 августа 2023 года, протокол № 1.

Программа «Баскетбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

**Актуальность программы.** Игра в баскетбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, корзину и небольшую площадку. Из-за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же и подчёркивает оздоровительный характер. Эту игру любят и играют в неё миллионы людей.

#### **Концепция программы.**

Программа базируется на необходимости приобщения учащихся разного возраста к активным видам спорта для укрепления здоровья, развития умственных и физических качеств.

Программа содержит учебный материал, освоение которого обеспечивает общее укрепление здоровья, повышение физической выносливости учащихся, формирует позитивные, социально востребованные модели их поведения. Регулярные занятия волейболом приобщают учащихся к здоровому образу жизни, формируют неприятие вредных привычек, ограждают детей и подростков от негативного влияния улицы, создают условия для творческой самореализации и социальной адаптации детей и подростков.

Реализация программы способствует развитию неординарности и быстроты мышления учащихся, формированию их аналитических способностей в выстраивании игровой стратегии и тактики, адекватности восприятия и действия в спортивной ситуации, формированию и развитию ряда ключевых компетенций.

При реализации программы применяется разно уровневый подход к освоению учащимися теории и практики учебного материала. Он включает в себя: диагностику стартовых возможностей учащихся, дифференцирование способов организации учебной деятельности (по степени самостоятельности, скорости выполнения заданий, характеру помощи в освоении учебного материала и др.), дифференцирование теоретического материала и практических заданий по уровню сложности в соответствии с выявленными возможностями и уровнем готовности учащихся к обучению.

Физические качества и двигательные навыки проявляются в игре в тесной взаимосвязи с точной координацией движений, быстротой реакции, мыслительной активностью.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой, к виду спорта «Волейбол», развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества, привычка здорового образа жизни.

**Отличительные особенности данной программы.** Программа «Баскетбол» имеет ознакомительный и базовый уровни освоения учебного материала. При разработке программы использовались ранее существовавшие программы по баскетболу для спортивных школ, учитывались новейшие данные научных исследований и передовой опыт работы детско-юношеских спортивных школ. Отличительной особенностью данной программы является ознакомление начинающих волейболистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность, способствующих формированию интереса детей к баскетболу

**Уровень программы-ознакомительный.**

**Дидактические принципы.** Работа с учащимися строится на основе системы *дидактических принципов*:

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;
- принцип добровольности;
- принцип сознательности и активности учащихся;
- принцип дифференцированного обучения;
- принцип связи теории с практикой;
- принцип социокультурного соответствия;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип психологической комфортности в коллективе.

**Адресат программы.** Данная программа предназначена для учащихся возраста от 8 до 16 лет. Программа спроектирована с учетом возрастных и психолого-педагогических особенностей учащихся. Каждый возрастной период (этап) развития личности характеризуется определенным уровнем развития ее познавательных способностей, мотивационной, эмоционально-волевой и перцептивной сферы.

**Признаком возраста 8-11 лет** является начало школьной жизни, появление социального статуса школьника. Ведущей становится учебная деятельность. Появляется произвольность, внутренний план действия, самоконтроль, рефлексия, чувство компетентности. Для мотивационной сферы характерна учебная мотивация, внутренняя позиция школьника.

**Учащиеся подросткового возраста (11-16 лет).** Признаком возраста 11-14 лет является начало перехода от детства к подростковости. Социальная

ситуация развития характеризуется ориентацией поведения на общепринятые нормы и ценности, эмансипацией от взрослых и группирование. Главной направленностью жизнедеятельности является личностное общение в процессе обучения и организационно-трудовой деятельности, стремление занять положение в группе сверстников. Кризисным моментом возраста является чувство «взрослости», восприятие себя и самооценка. Возраст характеризуется теоретическим рефлексивным мышлением, интеллектуализацией восприятия и памяти, личностной рефлексией и гипертрофированной потребностью в общении со сверстниками.

#### **Объем и срок освоения программы.**

Краткосрочная программа стартового уровня обучения рассчитана на 1 год обучения, занятия для каждой группы по четвертям.

Программа базового уровня рассчитана на один год обучения, 72 часа.

#### **Формы обучения.**

Для обучения учащихся объединения используется очная форма с использованием дистанционных технологий.

**Режим занятий.** 2 час в неделю для программы ознакомительного уровня.

2 часа для базового уровня (2 занятия в неделю по 1 часу, и 2 занятия по 1 часу.). Продолжительность занятия – 40 минут.

**Формы организации образовательного процесса.** Занятия проводятся в группе одного возраста. Состав группы постоянный.

**Особенности организации образовательного процесса.** Образовательный процесс по краткосрочной программе стартового уровня организуется в группах одновозрастных учащихся. Состав группы – постоянный.

Образовательный процесс по программе стартового уровня организуется в группах разновозрастных учащихся.

## **1.2.Цель и задачи программы**

**Цель программы** - подготовка физически крепких и развитых духовно юных спортсменов, готовых к социально-значимым видам деятельности, а также популяризация и развитие баскетбола с целью организации досуга.

#### **Задачи программы:**

##### **Личностные:**

- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к баскетболу;
- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол)
- воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.

##### **Метапредметные:**

- развитие физических навыков;
- закаливание;

- развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).
- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики баскетбола.

#### **Образовательные (предметные):**

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
- Освоение учащимися знаний для занятий баскетболом,
- Овладение умениями и навыками игры в баскетбол.
- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
- Воспитание интереса к баскетболу.

### **1.3.Планируемые результаты**

#### **Учащийся будут знать:**

- историю возникновения и развития баскетбола;
- историю Олимпийского движения;
- имена и достижения выдающихся баскетболистов прошлого и настоящего времени;
- основы анатомии и физиологии человека;
- первичную терминологию баскетбола;
- основы правил игры в баскетбол;
- основы баскетбольной стратегии и тактики;
- основы судейства;

#### **Учащиеся будут уметь:**

- выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильное распределение нагрузки в режиме дня;
- выполнять основные упражнения технико-тактической подготовки;
- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики баскетбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

#### **Ключевые компетенции**

##### ***Учащиеся приобретут ценностно-смысловые компетенции:***

- любознательность, познавательный интерес;
- дружелюбие, стремление к взаимопомощи;
- основы здорового образа жизни.

##### ***Учащиеся приобретут учебно-познавательные компетенции:***

- стремление к овладению новыми знаниями и умениями;
- способность к определению цели учебной деятельности.

##### ***Учащиеся приобретут информационные компетенции:***

- осознанную потребность в новых знаниях.

##### ***Учащиеся приобретут коммуникативные компетенции:***

- доказательную позицию в обсуждении, беседе, диспуте;
- адекватное восприятие мнения других людей в повседневной жизни.

*Учащиеся приобретут компетенции личностного самосовершенствования:*

- фантазию, воображение;
- наглядное, ассоциативно-образное мышление;
- память, внимание, сосредоточенность;

*Учащиеся приобретут общекультурные компетенции:*

- культура поведения;
- дисциплинированность, ответственность;
- основы духовно-нравственных ценностей.

## **2.Содержание программы стартового уровня**

### **2.1.Учебно-тематический план**



№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		теория <sup>10</sup>	практика	всего	
1.	<b>Введение в программу. Общая физическая подготовка</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Элементы игры, контрольные нормативы по ОФП
1.1	Строевые упражнения Упражнения для рук и плечевого пояса Упражнения для ног	1	1	2	
2.	<b>Специальная физическая и теоретическая подготовка</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Контрольные нормативы по СФП
2.1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	1	1	2	
3.	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе
3.1	Теория технической подготовки. Подводящие упражнения.	1	2	3	
3.2	Индивидуальные тактические действия при бросках и передачах		2	3	
4.	<b>Контрольные нормативы</b> Контрольное занятие в форме зачета	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	зачет
5.	<b>Спортивные соревнования, их организация и проведение</b>	-	<b>3</b>	<b>3</b>	Участие в соревнованиях
5.1	Двухсторонняя игра		6	6	
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	

## 2.2.Содержание учебного плана.

### Тема 1. Введение в программу **Общая физическая подготовка (2 часа)**

**Теория.** Основы техники безопасности, инструктаж. Расписание занятий. История возникновения и развития баскетбола в России и мире. История Олимпийского движения. Физическая культура и спорт в нашей стране. Имена и достижения выдающихся спортсменов, тренеров баскетбола прошлого и настоящего времени.

Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, основы анатомии и физиологии человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Физиологические основы специальных движений баскетбола. Основы профилактики травматизма в баскетболе. Способы оказания доврачебной помощи при травмах. Основы спортивного питания и режим дня.

Входная диагностика (собеседование).

**Практика.** Правила игры в баскетбол. Специальная терминология баскетбола. Оборудование, инвентарь. Количество игроков на площадке. Размеры и вес мяча. Размеры игровой площадки. Место каждого игрока. Правила введения мяча в игру. Выбросы из-за боковых линий и из-под кольца, персональный бросок в кольцо. Продолжительность игры. Правила отбора мяча. Правила игры в защите и в нападении. Нарушение правил игры, персональные замечания. Основы судейства, правила организации соревнований в баскетболе.

Входная диагностика (выполнение упражнений).

### Тема 2. **Специальная физическая и теоретическая подготовка (2 часа)**

**Теория:** Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

**Оборудование:** скакалки, мячи, гимнастическая стенка, канат, брусья, гантели

### **Тема 3. Техничко-тактическая подготовка (3 ч.)**

**Теория.** Значение технической подготовки в баскетболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Начало игры и ввод мяча. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

**Теория.** Значение технической подготовки в баскетболе. Правила игры в баскетбол. Состав команды. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

#### **Практика. Тактическая подготовка:**

1. Индивидуальные действия в нападении и защите

Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо с разных позиций, упражнение «два шага»

2. Индивидуальные действия в защите: выбор позиции, сдерживание игрока, перемещение по дистанции.

3. Групповые действия в нападении: перемещения по зонам, передачи мяча в парах и тройках.

4. Групповые действия в защите: взаимодействие в зональной и персональной защите.

5. Командные действия в нападении: расположение игроков при вводе мяча.

6. Командные действия в защите: расположение игроков при потере мяча.

**Оборудование:** мячи.

### **Тема 4. Контрольные нормативы (2 ч.)**

**Теория.** Содержание и методика контрольных испытаний.

**Практика.** Сдача нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке (Приложение 3 )

### **Тема 5. Спортивные соревнования, их организация и проведение (6 ч.)**

**Теория.** Правила игры в баскетбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков.

Планирование, организация и проведение соревнований по баскетболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

**Практика.** Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

**Оборудование:** мячи.

## **БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ**

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** развитие основных психофизических показателей и возможностей учащихся через комплексное освоение теории и практики игры в баскетбол.

#### **Образовательно-предметные задачи:**

- расширить специальную терминологию по баскетболу;
- научить способам и приемам баскетбольной стратегии и тактики;
- научить продуктивному командному игровому взаимодействию;
- сформировать специальные практические умения и навыки баскетбола для самостоятельной тренировки;
- научить способам предупреждения травматизма и оказания первой доврачебной помощи;
- расширить знания о правилах судейства и организации соревнований в баскетболе;
- научить применять способы психологической подготовки к соревнованиям;
- научить целеполаганию, планированию и самоконтролю в спортивной самоподготовке.
- подготовить учащихся к участию в соревнованиях.

#### **Развивающие задачи:**

- Развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.
- развивать направленное внимание, сосредоточенность;
- развивать зрительное, слуховое, тактильное восприятие;
- развивать и укреплять, мышечную память, точность движений и глазомера;
- развивать способность к самостоятельному целеполаганию;
- развивать способности к самостоятельному планированию своих действий, работе по заданному плану;
- развивать способность к самоконтролю и объективной самооценке;
- развивать и стимулировать мотивацию к получению новых знаний;
- развивать стремление к самообразованию;
- развивать способность к самостоятельному поиску и выбору оптимальных источников информации;
- развивать способности к адекватному восприятию других позиций, мнений, интересов;
- развивать способности к согласованию своих интересов и взглядов с мнением других людей в совместной деятельности;
- развивать способности к продуктивной групповой работе, к коллективной творческой деятельности;
- развивать и поддерживать бесконфликтное взаимодействие в коллективе.

#### **Воспитательные задачи:**

- поддерживать и углублять интерес физкультуре и спорту;
- формировать инициативность, самостоятельность, целеустремлённость;
- воспитывать основы волевых проявлений.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ ОБУЧЕНИЯ**

### Предметные результаты

#### Учащиеся будут знать:

- историю возникновения и развития баскетбола;
- правила игры в баскетбол;
- специальную спортивную терминологию баскетбола;
- основы профилактики травматизма, оказания доврачебной помощи;
- основные правила соревнований и судейства в баскетбол.
- расширенные представления о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- основные технико-тактические приёмы игры в баскетбол.

#### Учащиеся будут уметь:

- выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильное распределение нагрузки в режиме дня;
- выполнять основные упражнения технико-тактической подготовки;
- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ногой;
- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики баскетбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

### Ключевые компетенции

#### Учащиеся приобретут ценностно-смысловые компетенции:

- мотивация к получению новых знаний;
- стремление к самообразованию;
- ценностные ориентиры и положительные социальные установки.

#### Учащиеся приобретут учебно-познавательные компетенции

- способность к самостоятельному целеполаганию;
- способности к самостоятельному планированию своих действий, работе по заданному плану;
- способность к самоконтролю и объективной самооценке.
- способы овладения новыми знаниями и умениями.

#### Учащиеся приобретут информационные компетенции

- способность к самостоятельному поиску и выбору оптимальных источников информации;

#### Учащиеся приобретут коммуникативные компетенции:

- способности к согласованию своих интересов и взглядов с мнением других людей в совместной деятельности;
- способности к продуктивной групповой работе, к коллективной творческой деятельности;
- бесконфликтное взаимодействие в коллективе.

Учащиеся приобретут компетенции личностного самосовершенствования:

- направленное внимание, сосредоточенность;
- зрительное, слуховое, тактильное восприятие;
- мышечная память, точность движений и глазомер;
- инициативность, самостоятельность, целеустремлённость;
- основы волевых проявлений.

Учащиеся приобретут общекультурные компетенции:

- воспитывать доброжелательность, стремление помогать другим;
- воспитывать культуру поведения на занятиях, в коллективе, в быту;
- воспитывать позитивное восприятие окружающего мира;
- воспитывать основы культурной самоидентичности.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Базовый уровень

Таблица 2

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	-	опрос
1.1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры	1	1	-	
1.2.	Техника безопасности на занятиях. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.	1	1	-	
1.3.	Правила соревнований по баскетболу	4	4	-	
<b>2.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>50</b>	-	<b>50</b>	Анализ правильности выполнения упражнений. тесты
2.1.	Общая физическая подготовка	20	-	20	
2.2.	Специальная физическая подготовка	20	-	20	
2.3.	Техническая и тактическая подготовка	10		10	
<b>3.</b>	<b>Соревнования и судейство</b>	<b>8</b>	-	<b>8</b>	Анализ правильности выполнения упражнений. тесты
3.1.	Инструкторская и судейская практика	2	-	2	
3.2.	Контрольные игры и соревнования	6	-	6	
<b>4.</b>	<b>Подведение итогов</b>	<b>8</b>	-	<b>8</b>	Выполнение нормативов
4.1.	Выполнение контрольных нормативов	8	-	8	
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА (базовый уровень)

### 1. Теоретическая подготовка (6 часов)

**Формы занятий:** беседа, игра, практическая работа, соревнование.

**Теория.** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Расписание занятий. Обзор развития баскетбола в стране, в мире. Правильное распределение физической нагрузки на организм во время занятий спортом. Режим дня спортсмена. Общая гигиена. Гигиена открытых частей тела. Гигиена обуви, спортивной атрибутики. Основы и приёмы закаливания. Контрастные водные процедуры. Предупреждение травм при занятиях баскетболом.

Входная диагностика (правила игры в баскетбол).

**Практика.** Упражнения ОФПЕ, СФП, мини-соревнование.

Входная диагностика (соблюдение правил игры в баскетбол).

**Оборудование:** скакалки, баскетбольные мячи.

### 1. Практические занятия. (50 часа)

**Формы занятий:** беседа, игра, практическая работа, соревнование.

#### 1.1. Общая физическая подготовка

**Формы занятий:** беседа, игра, практическая работа, соревнование, сдача нормативов.

**Теория.** Общее физическое развитие учащихся. Специфика средств общей и специальной физической подготовки.

**Практика.** Строевые упражнения. Строевые команды. Шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Строевые действия на месте и в движении (построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание в строю, перестроение колонны и шеренги в строю). Походный строевой шаг. Переход с шага на бег. Изменение скорости движения.

#### 2.2. Специальная физическая подготовка

**Формы занятий:** беседа, игра, практическая работа, соревнование, сдача нормативов.

**Теория.** Понятие о тактической системе. Тактика игры. Комбинации с изменением местоположения игроков. Тактика игры в защите, индивидуальная и зонная защита.

**Практика.** Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейбола (лицом, боком, спиной к стартовой линии). Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м.

Бег в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов.

#### 1.2. Техническая и тактическая подготовка

**Теория.** Основы техники баскетбола. Техника передвижения. техника владения мячом.



**Практика.** Перемещение в стойках, действия игроков защитных и атакующих действиях. Передачи мяча в тройках и парах.

### **3. Соревнования и судейство (8 часов)**

#### **3.1. Инструкторская и судейская практика**

*Формы занятий:* беседа, командные соревнования.

**Теория.** Основы судейства и правила организации соревнований в баскетболе.

**Практика.** Соревнования с командами школ, учреждений дополнительного образования, детских спортивных школ. Организация и проведение соревнований. Анализ проведенных игр. Выявление и устранение ошибок в игре.

**Оборудование:** мячи.

#### **3.2. Контрольные игры и соревнования**

**Практика.** Соревнования с командами школ, учреждений дополнительного образования, детских спортивных школ. Организация и проведение соревнований. Анализ проведенных игр. Выявление и устранение ошибок в игре.

**Оборудование:** мячи.

### **4. Подведение итогов (8 часов)**

#### **4.1. Выполнение контрольных нормативов**

**Формы занятий:** беседа, опрос, командные соревнования, мини-соревнования спортивные игры.

**Теория.** Повторение учебного материала. Повторение основ судейства и правил организации соревнований в волейболе.

**Практика.** Сдача нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке и специальной подготовке для самостоятельной работы учащихся на летний период.

**Оборудование:** мячи

**3.Комплекс организационно-педагогических условий  
Календарный учебный график  
(стартовый уровень)**

Таблица 3

Год обучения,уровень, номер группы	Дата Начала занятия	Дата окончания занятий	Количество Учебных недель	Количество Учебных дней	Количество Учебных часов	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения Промежуточной аттестации
1			8	17	17		
2			8	18	18		
3			12	24	24		
4			8	17	17		

**Календарный учебный график  
(базовый уровень)**

Таблица 4

Год обучения,уровень, номер группы	Дата Начала занятий	Дата окончания занятий	Количество Учебных недель	Количество Учебных дней	Количество Учебных часов	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения Промежуточной аттестации
1.базовый, гр.6			36	72	2		Декабрь, май

**Календарный учебный график  
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Баскетбол» на 2023-2024 учебный год  
стартовый уровень**

Перечень видов образовательной деятельности по годам обучения	Форма и сроки проведения (1 группа)		
	сентябрь	октябрь	Всего
Учебные занятия - теория	3 час.	3 час.	6 час.

Практика	4 час	4 час.	7 час.
Контрольные нормативы		1 час.	1 час.
Соревнования		2 часа	2 час.
<b>ИТОГО</b>	<b>7 час.</b>	<b>10 час.</b>	<b>17 час.</b>

Перечень видов образовательной деятельности по годам обучения	Форма и сроки проведения (2 группа)		
	ноябрь	декабрь	Всего
Учебные занятия - теория	3час.	3 час.	6 час.
Практика	3 час	4 час.	7 час.
Контрольные нормативы	1 час	1 час.	1 час.
Соревнования		3 часа	2 час.
<b>ИТОГО</b>	<b>7 час.</b>	<b>11 час.</b>	<b>18 час.</b>

Перечень видов образовательной деятельности по годам обучения	Форма и сроки проведения (3 группа)			
	январь	февраль	Март	Всего
Учебные занятия - теория	2час.	2 час.	3	7 час.
Практика	2 час	3 час.	3	8 час.
Контрольные нормативы	1 час		2	3 час.
Соревнования	1	1	4	6 час.
<b>ИТОГО</b>	<b>6 час.</b>	<b>6 час</b>	<b>13</b>	<b>24 час.</b>

Перечень видов образовательной деятельности по годам обучения	Форма и сроки проведения (4 группа)		
	апрель	май	Всего
Учебные занятия - теория	3час.	3 час.	6 час.
Практика	3 час	4 час.	7 час.

Контрольные нормативы		2 час.	2 час.
Соревнования		2 часа	2 час.
<b>ИТОГО</b>	<b>6 час.</b>	<b>11 час.</b>	<b>17 час.</b>

Перечень видов образовательной деятельности по годам обучения	Форма и сроки проведения (5 группа)			
	январь	февраль	Март	Всего
Учебные занятия - теория	2час.	2 час.	3	7 час.
Практика	2 час	3 час.	3	8 час.
Контрольные нормативы	1 час		2	3 час.
Соревнования	1	1	4	6 час.
<b>ИТОГО</b>	<b>6 час.</b>	<b>6 час</b>	<b>13</b>	<b>24 час.</b>

**Календарный учебный график**  
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Волейбол» на 2023-2024 учебный год  
базовый уровень, 36 учебных недель – 72 часа

	Перечень видов образовательной деятельности по годам обучения	Формы и сроки проведения								Всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Январь	февраль	март	апрель		Май 25.05.23
1	Теоретическая подготовка	6									6 ч.
	Практические занятия		5	5	5	5	10	10	5	5	50 ч.
3	Соревнования и судейства								8		8ч.
4	Подведение итогов									8	8ч.
	<b>ИТОГО:</b>	6	5	5	5	5	10	10	13	13	72 ч

**Календарно-тематическое планирование**  
(стартовый уровень) 1 группа

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Введение в	1	беседа	спортзал	опрос

			программу Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.				
2			Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	1	беседа	спортзал	тест
3			Техника приема и передача мяча. Игра	1	Изучение и первичное закреплен ие новых знаний	спортзал	Анализ правильн ости выполнен ия упражнен ий.
4			Стойка игрока. Перемещение в сойке	1	Комбинир ованное занятие	спортзал	Анализ правильн ости выполнен ия упражнен ий.
5			Передачи мяча в парах	1	Комбинир ованное занятие	спортзал	Анализ правильн ости выполнен ия упражнен ий.
6			Передачи мяча в тройках	1	Комбинир ованное занятие	спортзал	Анализ правильн ости выполнен ия упражнен ий.
7			Ведение мяча в низкой стойке	1	Комбинир ованное занятие	спортзал	Анализ правильн ости выполнен ия упражнен ий.
8			Ведение в средней стойке	1	Изучение и первичное закреплен ие новых знаний	спортзал	Анализ правильн ости выполнен ия упражнен ий.
9			Ведение в высокой	1	Изучение	спортзал	Анализ

			стойке .		и первичное закреплен ие новых знаний		правильн ости выполнен ия упражнен ий.
10			Ведение мяча с изменением направлени	1	Изучение и первичное закреплен ие новых знаний	спортзал	Анализ правильн ости выполнен ия упражнен ий.
11			Игра «Мяч в кольцо»	1	Изучение и первичное закреплен ие новых знаний	спортзал	Анализ правильн ости выполнен ия упражнен ий.
12			Позиционное нападение. Учебная игра	1	Изучение и первичное закреплен ие новых знаний	спортзал	Анализ правильн ости выполнен ия упражнен ий.
13			Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1		спортзал	Анализ правильн ости выполнен ия упражнен ий.
14			Позиционное нападение. Учебная игра	1	Изучение и первично е закрепле ние новых знаний	спортзал	
15			Двухсторонняя игра с элементами баскетбола	1	игра	спортзал	
16			Двухсторонняя игра	1	игра	спортзал	
17			Соревнование.	1	игра	спортзал	Выполн

			Итоговое занятие				ение нормативов
--	--	--	------------------	--	--	--	-----------------

**Календарно-тематическое планирование  
(стартовый уровень) 2 группа**

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Введение в программу Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	1	беседа	спортзал	опрос
2			Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	1	беседа	спортзал	тест
3			Техника приема и передача мяча. Игра	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
4			Стойка игрока. Перемещение в сойке	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.

5			Передачи мяча в парах	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
6			Передачи мяча в тройках	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
7			Ведение мяча в низкой стойке	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
8			Ведение в средней стойке	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
9			Ведение в высокой стойке .	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
10			Ведение мяча с	1	Изучение	спортзал	Анализ



			изменением направлени		и первично е закрепле ние новых знаний		правиль ности выполн ения упражне ний.
11			Игра «Мяч в кольцо»	1	Изучение и первично е закрепле ние новых знаний	спортзал	Анализ правиль ности выполн ения упражне ний.
12			Позиционное нападение. Учебная игра	1	Изучение и первично е закрепле ние новых знаний	спортзал	Анализ правиль ности выполн ения упражне ний.
13			Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1		спортзал	Анализ правиль ности выполн ения упражне ний.
14			Позиционное нападение. Учебная игра	1	Изучение и первично е закрепле ние новых знаний	спортзал	

15			Двухсторонняя игра с элементами баскетбола	1	игра	спортзал	
16			Двухсторонняя игра	1	игра	спортзал	
17			Соревнование. Итоговое занятие	1	игра	спортзал	Выполнение нормативов

**Календарно-тематическое планирование  
(стартовый уровень) 3 группа**

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Введение в программу Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	1	беседа	спортзал	опрос
2			Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	1	беседа	спортзал	тест
3			Техника приема и передача мяча. Игра	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.

4			Стойка игрока. Перемещение в сойке	1	Комбини рованное занятие	спортзал	Анализ правиль ности выполн ения упражне ний.
5			Передачи мяча в парах	1	Комбини рованное занятие	спортзал	Анализ правиль ности выполн ения упражне ний.
6			Передачи мяча в тройках	1	Комбини рованное занятие	спортзал	Анализ правиль ности выполн ения упражне ний.
7			Ведение мяча в низкой стойке	1	Комбини рованное занятие	спортзал	Анализ правиль ности выполн ения упражне ний.
8			Ведение в средней стойке	1	Изучение и первично е закрепле ние новых знаний	спортзал	Анализ правиль ности выполн ения упражне ний.
9			Ведение в высокой стойке .	1	Изучение и	спортзал	Анализ правиль

					первично е закрепле ние новых знаний		ности выполн ения упражне ний.
10			Ведение мяча с изменением направлени	1	Изучение и первично е закрепле ние новых знаний	спортзал	Анализ правиль ности выполн ения упражне ний.
11			Игра «Мяч в кольцо»	1	Изучение и первично е закрепле ние новых знаний	спортзал	Анализ правиль ности выполн ения упражне ний.
12			Позиционное нападение. Учебная игра	1	Изучение и первично е закрепле ние новых знаний	спортзал	Анализ правиль ности выполн ения упражне ний.
13			Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1		спортзал	Анализ правиль ности выполн ения упражне ний.
14			Позиционное	1	Изучение	спортзал	

			нападение. Учебная игра		и первично е закрепле ние новых знаний		
15			Двухсторонняя игра с элементами баскетбола	1	игра	спортзал	
16			Двухсторонняя игра	1	игра	спортзал	
17			Соревнование. Итоговое занятие	1	игра	спортзал	Выполн ение нормати вов

**Календарно-тематическое планирование  
(стартовый уровень) 4 группа**

№ п/ п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Коли честв о часов	Форма/ти п занятия	Место проведен ия	Форма контрол я
1			Введение в программу Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	1	беседа	спортзал	опрос
2			Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	1	беседа	спортзал	тест
3			Техника приема	1	Изучение	спортзал	Анализ

			и передача мяча. Игра		и первичное закрепление новых знаний		правильности выполнения упражнений.
4			Стойка игрока. Перемещение в сойке	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
5			Передачи мяча в парах	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
6			Передачи мяча в тройках	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
7			Ведение мяча в низкой стойке	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
8			Ведение в средней стойке	1	Изучение и первично	спортзал	Анализ правильности

					е закрепле ние новых знаний		выполн ения упражне ний.
9			Ведение в высокой стойке .	1	Изучение и первично е закрепле ние новых знаний	спортзал	Анализ правиль ности выполн ения упражне ний.
10			Ведение мяча с изменением направлени	1	Изучение и первично е закрепле ние новых знаний	спортзал	Анализ правиль ности выполн ения упражне ний.
11			Игра «Мяч в кольцо»	1	Изучение и первично е закрепле ние новых знаний	спортзал	Анализ правиль ности выполн ения упражне ний.
12			Позиционное нападение. Учебная игра	1	Изучение и первично е закрепле ние новых знаний	спортзал	Анализ правиль ности выполн ения упражне ний.
13			Комбинации из	1		спортзал	Анализ

			передвижений и остановок игрока.				правильности выполнения упражнений.
14			Позиционное нападение. Учебная игра	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	
15			Двухсторонняя игра с элементами баскетбола	1	игра	спортзал	
16			Двухсторонняя игра	1	игра	спортзал	
17			Соревнование. Итоговое занятие	1	игра	спортзал	Выполнение нормативов

**Календарно-тематическое планирование  
(стартовый уровень) 5 группа**

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Введение в программу Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	1	беседа	спортзал	опрос



2			Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	1	беседа	спортзал	тест
3			Техника приема и передача мяча. Игра	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
4			Стойка игрока. Перемещение в стойке	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
5			Передачи мяча в парах	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
6			Передачи мяча в тройках	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
7			Ведение мяча в низкой стойке	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности

							выполнения упражнений.
8			Ведение в средней стойке	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
9			Ведение в высокой стойке .	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
10			Ведение мяча с изменением направления	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
11			Игра «Мяч в кольцо»	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
12			Позиционное нападение.	1	Изучение и	спортзал	Анализ правильности

			Учебная игра		первично е закрепле ние новых знаний		ности выполн ения упражне ний.
13			Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1		спортзал	Анализ правиль ности выполн ения упражне ний.
14			Позиционное нападение. Учебная игра	1	Изучение и первично е закрепле ние новых знаний	спортзал	
15			Двухсторонняя игра с элементами баскетбола	1	игра	спортзал	
16			Двухсторонняя игра	1	игра	спортзал	
17			Соревнование. Итоговое занятие	1	игра	спортзал	Выполн ение нормати вов

**Календарно-тематическое планирование  
(базовый уровень) 6 группа**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма/тип занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>1</b>			Т Б на тренировках	1	беседа	спортзал	опрос
<b>2</b>			История развития баскетбола	1	беседа	спортзал	тест
<b>3</b>			Передвижения баскетболиста	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
<b>4</b>			Прыжки.	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
<b>5</b>			Совершенствование навыков владения телом.	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
<b>6</b>			Основные перемещения без мяча.	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
<b>7</b>			Движения при выполнении заслонов	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
<b>8</b>			Использование заслонов	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
<b>9</b>			Совершенствование	1	Изучение	спортзал	Анализ

			е перемещений без мяча		и первичное закрепление новых знаний		правильности выполнения упражнений.
10			Владение мячом	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
11			Типы передач мяча	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
12			Типы передач мяча	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
13			Основы ловли мяча.	1		спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
14			Ведение мяча (дриблинг)	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	
15			Стратегия ведения мяча	1	игра	спортзал	
16			Движения ведения мяча	1	игра	спортзал	
17			Ведение мяча	1	игра	спортзал	Выполнение нормативов
18			Промежуточная аттестация	1	беседа	спортзал	опрос
19			Броски мяча	1	беседа	спортзал	тест

20			Механика бросков мяча с места и в движении	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
21			Броски мяча	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
22			Броски мяча	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
23			Упражнения для обучения перемещениям без мяча	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
23			Упражнения для обучения перемещениям без мяча	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
23			Передачи мяча.	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
26			Дриблинг, передачи, ловля мяча	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
27			Дриблинг, передачи, ловля мяча	1	Изучение и первичное	спортзал	Анализ правильности

					закреплен ие новых знаний		выполнен ия упражнен ий.
28			Броски мяча	1	Изучение и первичное закреплен ие новых знаний	спортзал	Анализ правильн ости выполнен ия упражнен ий.
29			Броски мяча	1	Изучение и первичное закреплен ие новых знаний	спортзал	Анализ правильн ости выполнен ия упражнен ий.
30			Броски мяча	1	Изучение и первичное закреплен ие новых знаний	спортзал	Анализ правильн ости выполнен ия упражнен ий.
31			Действия вне зоны штрафного броска по периметру площадки	1	Изучение и первичное закреплен ие новых знаний	спортзал	
32			Действия вне зоны штрафного броска по периметру площадки	1	игра	спортзал	
33			Действия вне зоны штрафного броска по периметру площадки	1	беседа	спортзал	опрос
34			Действия вне зоны штрафного броска по периметру площадки	1	беседа	спортзал	тест
35			Игра в зоне штрафного броска.	1	Изучение и первичное закреплен ие новых знаний	спортзал	Анализ правильн ости выполнен ия упражнен ий.
36			Игра в зоне	1	Комбиниру	спортзал	Анализ

			штрафного броска.		ованное занятие		правильности выполнения упражнений.
37			Игра в зоне штрафного броска.	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
37			Игра в защите	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
39			Игра в защите	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
40			Игра в защите	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
41			Соревнование	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
42			Ведение мяча на месте	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
43			Ведение мяча на месте	1	Изучение и первичное закрепление	спортзал	Анализ правильности выполнения



					ие новых знаний		ия упражнен ий.
44			Ведение мяча на месте	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнения.
45			Ведение мяча на месте	1	Комбинированный урок	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнения.
46			Броски мяча после передачи на месте.	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	
47			Броски мяча после передачи на месте.	1	игра	спортзал	
48			Броски мяча после передачи на месте.	1	игра	спортзал	
49			Броски мяча после передачи на месте.	1	игра	спортзал	
50			Броски мяча в движении после передачи.	1	игра	спортзал	
51			Броски мяча в движении после передачи.	1	игра	спортзал	
52			Броски мяча в движении после передачи.	1	игра	спортзал	
53			Броски мяча в движении.	1	игра	спортзал	
54			Броски мяча в движении.	11	игра	спортзал	
55			Броски мяча после прыжки.		игра	спортзал	
56			Штрафной бросок.	1	игра	спортзал	Выполнение нормативов
57			Штрафной бросок.	1	беседа	спортзал	опрос
58			Бросок крюком с места центрального	1	беседа	спортзал	тест

			игрока				
59			Бросок крюком с места центрального игрока	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
60			Броски после передач и передвижений	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
61			Броски после передач и передвижений	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
62			Организация нападения нападение против прессинга.	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
63			Организация нападения нападение против прессинга.	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
64			Нападение контролируемое или затяжное	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
65			Нападение контролируемое или затяжное	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
66			Игра в защите.	1	Изучение и	спортзал	Анализ правильн

					первичное закрепление новых знаний		ости выполнения упражнений.
67			Игра в защите.	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
68			Броски мяча в движении (повторение)	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
69			Броски мяча в движении (повторение)	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	
70			Игра	1	игра	спортзал	
71			Игра	1	игра	спортзал	
72			Игра	1	игра	спортзал	Выполнение нормативов

#### 4. Материально-технические условия

**Кабинет.** Для занятий объединения используется спортивный зал, отвечающий санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.).

Помещение сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое. В теплое время года используется открытый стадион, (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.).

##### **Оборудование, инвентарь.**

##### **Оборудование:**

- Баскетбольные стойки
- Баскетбольные мячи
- Протекторы для стоек
- Судейские вышки
- Табло и счетчики

##### **Инвентарь:**

- скакалки;

- мячи набивные различной массы;
- мячи;
- насос ручной со штуцером и иглой.

**Технические условия.** Ноутбук или видео- и аудиоманитофоны.

**Методические условия.** Видеоматериалы по темам программы, соревнований и игр по баскетболу, фотографии спортсменов исторические и современные.

**Кадровые условия.** Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональную подготовку по профилю деятельности и соответствующий профессиональному стандарту по должности «педагог дополнительного образования».

#### **Формы аттестации**

Опрос, тестирование, зачет, самостоятельная работа, командные игры, сдача нормативов.

Аттестация проводится дважды в течение учебного года: в конце первого полугодия, в конце второго полугодия.

#### **Формы отслеживания образовательных результатов**

Журнал учета работы педагога, собеседование, наблюдение и дневник спортсмена, опрос, тестирование, самостоятельная работа учащихся, соревнования, выполнение нормативов, мониторинг.

#### **Формы демонстрации образовательных результатов**

Показательные выступления, соревнования.

#### **Формы организации образовательного процесса**

Комбинированное занятие (беседа, опрос самостоятельная работа), практическое занятие, мини-соревнования, спортивные игры.

#### **Методические материалы**

Стенды и альбомы со схемами расстановки схемы расположения игроков в игре, инструкции по технике безопасности, комплексы спортивных упражнений, методические рекомендации по организации образовательного процесса, диагностический инструментарий.

#### **Методы обучения**

- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- практический (упражнения, самостоятельная работа);
- наглядный (показ упражнений педагогом, видеопросмотры волейбольных игр и тренировок);
- репродуктивный (повторение освоенных приёмов игры в баскетбол, взаимопомощь, самостоятельная работа);

– метод самоконтроля, формирования ответственности учащихся (самоанализ освоенных движений и упражнений волейбола, самостоятельная работа, самоподготовка к соревнованиям, объективный самоанализ эффективности участия в игре каждого обучающегося, анализ собственных командных игр);

– метод контроля (опросы, наблюдение; контроль нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке; контрольные игры).

Реализация программы «Баскетбол» предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Групповые учебные занятия по общей физической, специальной и технической подготовке проводятся с учетом возрастных особенностей детей.

Занятия проводятся в соответствии с объемом и интенсивностью нагрузок, их характером (общим или специальным), мерами, направленными на восстановление организма – как в тренажерном зале или в спортивном зале, так и на стадионе.

На протяжении каждого учебного года удельный вес физической и технической подготовки меняется. В начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60-70% времени; в конце учебного года увеличивается количество часов, отводимых на техническую подготовку. Во второй половине учебного года физическая подготовка дополняется упражнениями технической направленности.

При планировании занятий необходимо придерживаться следующих правил: нагрузки (большие, средние, малые) должны последовательно сменять друг друга. Максимальные нагрузки вводятся не более двух раз в неделю, с интервалом в 2-3 дня.

Для развития силы необходимо использовать упражнения с отягощениями, бег в гору, по снегу, песку, заболоченному грунту, упражнения с преодолением собственного веса – отжимание, подтягивание, работа на тренажерах. Педагог должен следить за продолжительностью отдыха обучающихся между подходами.

Специальные упражнения на гибкость улучшают подвижность суставов, положительно влияют на длину и эластичность связок, сухожилий, мышц.

В течение учебного при уменьшении объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки.

Два раза в год (декабрь, май) в детском объединении проводятся контрольные мероприятия (испытания) по ОФП, СФП и ТП .

Проверкой уровня подготовленности учащегося служат соревнования. Не рекомендуется показывать на всех соревнованиях высокие результаты. Соревнования лучше всего разделить на основные и подготовительные.

На основных соревнованиях учащиеся должны стремиться показать наивысший результат. Подготовительные соревнования служат для проверки и отработки отдельных элементов техники и тактики, приобретения соревновательного опыта. После каждого соревнования необходимо делать подробный анализ действий и ошибок каждого обучающегося, всей команды в целом. Педагог должен вести учет роста и падения результатов.

Теоретический материал, правила соревнований, судейство осваиваются учащимися в процессе бесед, мини-лекций.

#### **Методическое обеспечение программы**

№ п/п	Название раздела	Дидактические и методические материалы
1	Теоретическая подготовка	презентация
2	Практические занятия	Дидактика спортивных игры
3	Соревнования и судейства	Спортивные игры
4	Подведение итогов	анкета

#### ***Педагогические технологии***

В образовательном процессе используются ряд элементов следующих инновационных ***педагогических технологий***:

1. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся:
  - технологии проблемного обучения;
  - игровые технологии.
2. Педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса:
  - технология уровневой дифференциации;
  - технология коллективных и групповых способов обучения.
3. Технология развития логического мышления.
4. Здоровьесберегающие технологии.

#### **Примерный алгоритм учебного занятия**

	<b>Этап занятия</b>	<b>Вид деятельности</b>
	<b>Организационный этап</b>	Организация учащихся на начало занятия. Мотивация к деятельности. Повторение правил безопасной работы в зале и на тренажерах.

2	<b>Основной этап</b>	Разминка (упражнения ОФП, упражнения на растяжку). Постановка целей занятия. Отработка упражнений СФП. Отработка технических, тактических приемов игры в волейбол. Изучение и отработка нового. Коррекция ошибок. Игровые моменты (эстафеты, спортивные игры), работа на тренажерах.
3	<b>Завершающий этап</b>	Упражнения на восстановления дыхания, медленный бег, растяжка. Автоматизация умственных действий по изученному материалу. Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия.

## **Рабочая программа воспитания и план воспитательной работы**

### **1. Введение.**

Программа имеет два уровня: ознакомительный, базовый. Срок реализации – 1 год.

Занятия баскетболом способствуют укреплению физического и психического здоровья детей и подростков, формируют основы здорового образа жизни

Возраст учащихся: 8-16 лет.

#### **2.Цель:**

Формирование ценностных ориентиров учащихся, формирование общей культуры личности, создание условий для саморазвития и самореализации личности.

### 3. Задачи:

- помочь сформировать позитивное отношение к окружающему миру, найти свое место в этом мире, научиться определять и проявлять активную жизненную позицию;
- привить стремление к проявлению высоких нравственных качеств, таких, как уважение человека к человеку, вежливость, бережное отношение к чести и достоинству личности, отзывчивость;
- нейтрализовать (предотвратить) негативное воздействие социума;
- развивать творческий потенциал;

### 4. Направления деятельности:

- духовно-нравственное;
- культура безопасности жизнедеятельности;
- здоровьесберегающее;

### 5. Формы, методы, технологии

**Формы:** праздник, соревнование, экскурсия, акция, конкурсно-развлекательные программы, беседа.

#### Методы воспитания:

убеждение, поощрение, поддержка, стимулирование, коллективное мнение, положительная мотивация, создание ситуации успеха.

#### Технологии:

- Педагогическая поддержка;
- Игровые технологии.

## 6. Диагностика результатов воспитательной деятельности

Периодичность	Качества личности учащихся	Методы (методики)	Кто проводит	Итоговые документы
2 раза в год (октябрь, апрель-май)	уровень нравственной воспитанности (отношение к умственному труду, трудолюбие, любознательность, самодисциплина)  самооценка	Методика М.И. Карполя Е.В.	Совместно педагог-психолог и педагог	заключение
		Методика Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан	Педагог-психолог  Педагог –	заклучение



	нравственные ориентации	Методика «Закончи предложения»	психолог	заключение
2 раза в год	Уровень развития физических качеств учащихся: выносливость, реакция, скоростные показатели	Наблюдение	педагог	протокол

### 7. Планируемые результаты

- Культура организации своей деятельности;
- Адекватность восприятия оценки своей деятельности и ее результатов;
- Коллективная ответственность;
- Активность и желание участвовать в делах детского коллектива;
- Стремление к самореализации социально адекватными способами.

### Список литературы, рекомендованной для педагога

- Баскетбол : спортивная энциклопедия / отв. ред. О. Усольцева. – Москва : Эксмо, 2011. – 55 с. : ил.
2. Баскетбол как спортивная игра / Я.С. Петренко, Е.А. Мазуренко, В.Д. Фомичев, В.А. Масленникова // Наука. Техника. Технологии. – 2022. – № 4. – С. 450-451.
3. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 352 с. : ил.
4. Зайцев А.С. Эволюция тактики баскетбола: анализ атакующих и защитных стратегий на протяжении десятилетий / А.С. Зайцев, В.С. Гринченко, Я.С. Петренко // Наука. Техника. Технологии. – 2023. – № 2 – С. 349-350.
5. Лихачев О.Е. Современные проблемы профессионального баскетбола в Российской Федерации / О.Е. Лихачев, А.В. Мазурина, Р.Г. Ганиев // Ученые записки. – 2014. – № 6 (112). – С. 103-110. – Библиогр.: 8 назв. – Электронная копия доступна на сайте науч. электрон. б-ки Киберленинка. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-problemy-professionalnogo-basketbola-v-rossiyskoy-federatsii/viewer> (дата обращения: 17.10.2023)




1 – Входная диагностика

2 – Промежуточная диагностика (I полугодие)

3 – Промежуточная диагностика (II полугодие)

Низкий уровень

*Недостаточно проявлены*



Средний уровень

*Достаточно проявлены*



Высокий уровень

*Уверенно проявлены*



## Приложение 2

### МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

#### «Баскетбол» 2023-2024 уч. год

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого показателя	Кол-во баллов	Способы отслеживания результатов
<b>1. Теоретическая подготовка</b>				
1.1. Теоретические знания	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным	Низкий уровень (учащийся овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой в конкретный период)	1	Тестирование, контрольный опрос
		Средний уровень (объём усвоенных учащимся знаний составляет более ½)	2	

	требованиям	Высокий уровень (учащийся освоил весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период)	3	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Низкий уровень (учащийся часто избегает употреблять специальные термины)	1	Собеседование, тестирование
		Средний уровень (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой)	2	
		Высокий уровень (учащийся употребляет специальные термины осознанно, в полном соответствии с их содержанием)	3	
<b>2. Практическая подготовка</b>				
2.1. Практические умения и навыки	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Низкий уровень (учащийся овладел программными умениями и навыками менее чем 1/2)	1	Контрольное задание, практическая работа
		Средний уровень (объём освоенных учащимся умений и навыков составляет более 1/2)	2	
		Высокий уровень (учащийся овладел всеми программными умениями и навыками за конкретный период)	3	
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	Низкий уровень (учащийся испытывает значительные затруднения при работе с оборудованием)	1	Контрольное задание, практическая работа
		Средний уровень (учащийся работает с оборудованием с помощью педагога)	2	
		Высокий уровень (учащийся работает с оборудованием самостоятельно, без затруднений)	3	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Низкий (элементарный) уровень (учащийся может выполнять лишь простейшие практические задания педагога)	1	Учебный проект, выставка
		Средний (репродуктивный) уровень (учащийся в основном выполняет задания на основе образца)	2	
		Высокий (творческий) уровень (учащийся выполняет практические задания с элементами творчества)	3	

### Критерии оценки результатов обучения учащихся:

- (Н) низкий уровень – 1 балл за каждый показатель;
- (С) средний уровень – 2 балла за каждый показатель;
- (В) высокий уровень – 3 балла за каждый показатель.

### Приложение 3

#### МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ПРОЯВЛЕНИЯ КЛЮЧЕВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

#### «Баскетбол»

2023-2024 уч. год

Ключевые компетенции	Критерии	Уровень проявления оцениваемой компетенции	Способы отслеживания результатов
----------------------	----------	--	----------------------------------

3.1. Ценностно-смысловые компетенции	Нравственные ориентиры, понимание ценности здоровья, семьи, учения, внутренняя мотивация к обучению, соблюдение моральных норм в социуме	Низкий уровень (учащийся не воспринимает или слабо воспринимает ценностные установки по отношению к себе)	Наблюдение
		Средний уровень (учащийся осознает ценностные смыслы только в значимых для себя событиях)	
		Высокий уровень (учащийся демонстрирует интериоризацию ценностных смыслов в любых ситуациях)	
3.2. Учебно-познавательные компетенции	Самостоятельная познавательная деятельность, умение ставить цель и планировать работу, анализировать, сопоставлять, делать выводы	Низкий уровень (учащийся затрудняется с целеполаганием, планированием, анализом, самооценкой, почти не проявляет познавательной активности)	Анализ практической работы
		Средний уровень (учащийся с помощью педагога определяет цель, план, результативность своей работы, проявляет познавательную активность к ряду разделов программы в конкретный период)	
		Высокий уровень (учащийся самостоятельно определяет цель, составляет план работы, анализирует, сопоставляет, делает выводы, проявляет интерес и высокую познавательную активность ко всем разделам программы в конкретный период)	
3.3. Информационные компетенции	Овладение основными современными средствами информации, поиск, структурирование, применение новой информации для выполнения работы, для самообразования	Низкий уровень (учащийся слабо ориентируется в источниках информации, испытывает значительные затруднения в ее поиске, структурировании, применении)	Анализ практической работы
		Средний уровень (учащийся с помощью педагога выбирает, структурирует и применяет информацию, в том числе для самообразования)	
		Высокий уровень (учащийся самостоятельно находит источники информации, выбирает новый материал для выполнения работы, для самообразования)	
3.4. Коммуникативные компетенции	Способы продуктивного и бесконфликтного взаимодействия в коллективе, речевые умения (изложить свое мнение, задать вопрос, аргументировано участвовать в дискуссии)	Низкий уровень (речевые умения учащегося выражены слабо, поведение в коллективе неуверенное или отстраненное, взаимодействие малопродуктивное)	Наблюдение
		Средний уровень (учащийся побуждается педагогом к коллективной деятельности, участвует в обсуждениях и дискуссиях выборочно, больше слушает, чем говорит сам)	
		Высокий уровень (учащийся активно и доказательно участвует в коллективных дискуссиях, легко встраивается в групповую работу, поддерживает бесконфликтный уровень общения)	
3.5. Компетенции личностного самосовершенств	Виды мышления, мыслительная	Низкий уровень (мышление учащегося в основном образное, слабо выражены способности к анализу, синтезу, сравнению, классификации,	Наблюдение

ования	деятельность, психосоматические способности, положительные личностные качества	психосоматические способности развиты незначительно, личностные качества направлены на реализацию своих интересов)	
		Средний уровень (мышление учащегося в целом ассоциативно-образное с элементами логического, абстрактного, пространственного мышления, психосоматические способности проявляются с помощью педагога, личностные качества частично транслируются в коллектив)	
		Высокий уровень (мышление учащегося комбинированное с преобладанием сложных видов, психосоматика уверенная, самостоятельная, личностные качества позитивные и в целом транслируются в коллектив)	
3.6. Общекультурные компетенции	Культура общения в коллективе, в быту, самоконтроль эмоций и поведения, духовно-нравственные основы, расширение картины мира	Низкий уровень (учащийся не контролирует эмоции и поведение, духовно-нравственные основы неустойчивы и слабо осознаются)	Наблюдение
		Средний уровень (эмоции и поведение учащегося регулируются с помощью педагога, в разной степени выражены, частично расширена картина мира)	
		Высокий уровень (учащийся полностью контролирует свои эмоции и поведение, духовно-нравственные представления ориентированы на социум, на позитивное мировосприятие)	

**Условные обозначения:**

- Н – низкий уровень;  
С – средний уровень;  
В – высокий уровень.

*Приложение 4***Физическое развитие и физическая подготовленность обучения**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6x5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега		

4.	(см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:	5,0	6,0
	сидя (м)	7,5	9,5
	в прыжке с места (м)		

**Формой подведения итогов обучения** являются: тестирование на умение выполнять

**Приемные нормативы по технической подготовке  
для зачисления на учебно-тренировочный этап**

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1.	Прыжок в высоту	4	4
2.	Штрафные броски	4	4
3.	Бросок «два шага»	3	3
4.	Ведение мяча «змейкой»	3	3
5.	Челночный бег с мячом	3	3
6.	Передачи в парах 30сек.	10	10

**Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке на учебно-тренировочный этап (девушки и юноши)**

Передвижение в защитной стойке	+	+
Скоростное ведение (с)	+	+
Передача мяча (с)	+	+
Дистанционные броски (%)	+	+
Штрафные броски (%)	+	+
3.Теоретическая подготовка	+	+

4.Тренерская практика	+	+
5.Судейская практика	+	+