

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средней общеобразовательной школы с.Октябрьское
Усманского муниципального района Липецкой области**

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом
протокол № 1 от 22.08.2024 г

УТВЕРЖДЕНО
приказом по школе
№114 от 22.08.2024г.



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

для обучающихся 9-8х классов

Срок реализации программы: 1год(37 часов)

**Составила учитель физической
культуры
первой квалификационной категории
Штондина Г.Н.**

**с. Октябрьское
2024 – 2025. уч.год**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» составлен на основании следующих документов:

- Закона РФ от 29 декабря 2012 года №273 – ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Федерального закона № 304-ФЗ от 31. 07. 2020г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Приказа просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Устава МБОУ СОШ с.Октябрьское;

- Положения о разработке, содержании и утверждении дополнительных общеразвивающих программ муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы с. Октябрьское Усманского района Липецкой области.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». Направленность. Рабочая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, так ориентирована на развитие общей и специально физической культуры, способностей, навыки судейства в баскетболе, предназначена для использования в системе не урочного образования детей.

Новизна образовательной программы состоит в том, что учебно-воспитательный процесс осуществляется через различные направления работы: воспитание основ здорового образа жизни, развитие технических и тактических навыков игры, накопление знаний об игре баскетбол, развитие морально-волевых качеств и командных действий и взаимоотношений. Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. в игре и на тренировках.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что значительный объём содержания программы способен обеспечить многоуровневость и вариативность её реализации в работе с учащимися. Переход от одного уровня к другому осуществляется по принципу повторения, расширения объёма и усложнение знаний. Программа разработана с учётом дифференцированного подхода при наличии заданий учащимся разного возраста. По каждой теме даётся сумма необходимых теоретических сведений и перечень практических работ. Умения и навыки, приобретённые на занятиях, дают импульс для развития ребёнка. Основной вид деятельности - практическая работа. Основной метод - ориентированный подход к обучению состоит в том, что её содержание

направлено систематическим занятием физкультурой и спортом, повышение мотивации учащихся к спорту. Программа обеспечивает необходимые условия для личностного развития, формирования у учащихся активной жизненной позиции. Воспитываются такие личностные качества, как взаимопомощь, ответственность, трудолюбие, самостоятельность, любовь к спорту, умение работать в команде

Цель программы: личностное развитие обучающихся через активные занятия баскетболом., формирование и развитие физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через занятия баскетболом в доступной для них форме, без спортивного совершенствования.

Задачи:

Развивающие:

- развитие потребности в социальной деятельности, самовоспитании, саморазвитии и самореализации;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- развитие координации, сердечно сосудистой системы, опорно- двигательного аппарата;
- формирование положительного отношения к себе, уверенности в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- формирование навыков коммуникативной и управленческой деятельности в процессе коллективной работы;
- развитие техники и тактики игры;
- развитие самостоятельности, ответственности, мобильности в принятии решений

Обучающие:

- обучение психологическим знаниям и умениям, позволяющим подросткам лучше понимать себя;
- обучение методикам проведения некоторых досуговых форм;
- знакомство с основными правилами игры в баскетбол;
- обучение технике и тактике игры ;
- применение полученных знаний в игровой деятельности;
- научить организовывать и проводить школьные соревнования по баскетболу;

Воспитательные:

- воспитание активной гражданской позиции, равнодушия к жизни;
 - воспитание чувства коллективизма, умения работать в коллективе, уважать старших, доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе.
 - воспитание толерантных качеств личности, милосердия, доброты, отзывчивости;
 - воспитание личности, способностей к сознательному систематическому занятию физкультурой и спортом, самостоятельной работе;
 - воспитание морально волевых качеств;
- Формирование устойчивого интереса и привычку к систематическим занятиям баскетболом;
- формирование потребности в ведении здорового образа жизни, сохранении и укреплении здоровья;
 - содействие осознанию личной ответственности за происходящее в семье, школе, стране;
 - воспитание активной гражданской позиции;
 - воспитание потребности в добровольческой деятельности, формирование отношения к социальному служению как к норме жизни;
 - развивать активную деятельность;
 - формировать общественную активность, реализацию в социуме

Возраст детей: 11-16 лет.

Форма обучения – очная.

2. Учебный план программы

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» рассчитан на 37 часов в год и включает в себя 1 курс.

№ п/п	Наименование курса	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1.	«Играем в Баскетбол»	37	Сдача контрольных нормативов
Итого:		37	

3. Календарный учебный график.

Этапы образовательного процесса	1 год обучения
Количество возрастных групп	1
Возраст учащихся	11-14 лет
Продолжительность учебного года	37 недель
Количество занятий в неделю	1
Количество часов в месяц	4
Количество часов в год	37
Продолжительность занятий	45 минут
Начало учебных занятий	02.сентября 2024 г
Окончание учебных занятий	
Режим учебных занятий	
Промежуточная аттестация: – курс : «Играем в баскетбол»	на последнем занятии
Каникулы	

4. Содержание программы

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке.

Баскетбол – именно такая игра, которая может удовлетворить большинство требований к воспитывающей игре. Как командная игра, она требует проявления товарищества, солидарности и ответственности друг за друга, учит согласовывать свои действия с действиями товарищей. В то же время баскетбол характеризуется интенсивностью и разнообразием двигательных действий. Это бег, прыжки, ведение и ловля мяча, броски по кольцу. У игроков вовлекаются в динамическую работу все группы мышц, увеличивается подвижность в суставах, активизируется обмен веществ, что благоприятно сказывается на общем физическом и эмоциональном состоянии детей и подростков.

Учащиеся знакомятся с основными приемами техники: перемещения, ловли, передачи, ведение, броски. Осваивают технику и тактику игры; Знакомятся техникой нападения и защиты. Тактическую подготовку, групповые действия во время игры. Спортивные игры, изучают историю возникновения баскетбола, терминологию, технику, тактику и правила игры в баскетбол.

4.1 Содержание курса «Играем в баскетбол»

№ п\п	Тема	Содержание
1	Инструктаж по Т.Б. Развитие баскетбола в России	Т.Б. на занятиях баскетболом: перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2	Влияние физических упражнений на организм человека	Работа сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека
3	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль	Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.
4	.Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	выполнять изучаемые упражнения
5	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	выполнять изучаемые упражнения
6	Техника передачи одной рукой от плеча	выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете
7	Передача двумя руками над головой	выполнять передачи одной и двумя руками , повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди
8	Техника передач двумя руками в движении	выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»
9	Техника броска после ведения мяча	выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре
10	Техника поворотам в движении	выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в

		учебной игре на одной половине
11	Техника ловли мяча, отскочившего от щита	выполнять перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
12	Техника броскам в движении после ловли мяча	выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
13	Техника броскам в прыжке с места	выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
14	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра
15	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
16	Учет по технической подготовке	выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
17	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре
18	Техника ведения и передач в движении	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 x 2, бросок; применять изучаемые приемы в учебной игре
19	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре
20	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре
21	Техника отвлекающих действий на бросок	выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре
22	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат

23	Техника выбивания мяча после ведения	выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении
24	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 х 1; игра
25	Выбивания мяча при ведении	выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении ; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра
26	Передачи одной рукой с поворотом	Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра
27	Прием нормативов по технической подготовке	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
28	Передачи в движении в парах	повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.
29	Передачи в тройках в движении	передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.
30	Передачи в тройках в движении	передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.
31	Передачи в движении	Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 х 1; 3 х 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра
32	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 х 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра
33	Техника передач мяча	Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра
34	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра.

35	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока	Передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.
36	Правила игры.	Изучение прав и обязанностей игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности
37	Правила соревнований. Судейство соревнований	Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

5. Планируемые результаты

К концу освоения программы обучающиеся должны:

Иметь представления:

- О строении и функциях организма человека;
- Об особенностях развития физических способностей на занятиях;

Знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств;
- гигиенические требования к обучающимся;
- естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний;
- историю развития Баскетбола в России и терминологию избранной игры;
- правила игры Баскетбол.;
- основные тактические приемы игры.
- правила проведения соревнований и их судейство.

Уметь:

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника)
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; ;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнениях;.
- владеть основными приемами игры;
- применять основные тактические комбинации в различных игровых ситуациях;
- планировать свою тренировочную деятельность;
- соблюдать технику безопасности на занятиях.;
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему;

6.Оценочные и методические материалы.

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается промежуточной аттестацией учащихся.

Сдача нормативов – проводится в конце учебного года .

1.Бег 30 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.

2.Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

3. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. Кросс. Бег выполняется в группе без учета времени.

5. Бег 30 м(5х6м). На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

6. Испытания на точность передачи в паре. Каждый учащийся выполняет по 10 передач учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

7. броски по кольцу с расстояния 1 м.

8. броски со средних и дальних дистанций.

9. броски по кольцу после ведения.

10. передачи мяча в парах.

11. передачи мяча в движении.

12. обводка стоек.

13. передача и ловля мяча от стены за 30 сек.

14. штрафной бросок.

7. Организационно – педагогические условия обеспечения программы.

Кадровое обеспечение : педагог дополнительного образования, реализующий дополнительную общеразвивающую программу «Баскетбол», имеет высшее педагогическое образование, систематически повышает уровень квалификации (не реже одного раза в три года).

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо

1. Щиты с кольцами - 2 комплекта.
- 4.Стойки для обводки - 6 шт.
- 5.Гимнастическая стенка - 6 пролетов.
6. Гимнастические скамейки - 4 шт.
8. Гимнастические маты - 3 шт.
9. Скакалки - 20 шт.
- 10.Мячи набивные различной массы - 5шт.
- 11Гантели различной массы - 5 шт.
12. Мячи баскетбольные - 10 шт.
- 13 Насос ручной со штуцером - 2 шт.
- 14 Аптечка.
- 15 Свисток.

8. Список литературы

1. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., — «Просвещение», 1976. 111 с. авт.-В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивнооздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт. 2005. -112 с.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2015. -112с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивнооздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2015. – 112с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3- е изд.- М.: Просвещение, 2016. -61 с. - (Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2017. – 251 с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский центр — «Академия»,

**Рабочая программа курса
«Играем в Баскетбол»
дополнительной общеразвивающей программы
«Баскетбол»
физкультурно-спортивной направленности**

для обучающихся 9 -8 классов
11 – 14 лет

Срок реализации программы: 37 часов

Составитель программы: Штондина Г.Н.,
учитель физической культуры

2024-2025 год

Планируемые результаты

Игра доступна всем, так как включает в себя естественные двигательные действия и не требует от игроков специальной подготовки. «Баскетбол» выступает как средство совершенствования навыка, выполняемого в изменяющихся ситуациях.

Игровая деятельность ориентирована не столько на результат, сколько на сам процесс, поэтому обучающиеся не боятся, не комплексуют из-за того, что у них что-то не получается. Они полностью отдаются игре, так как игра имеет одну важную особенность: двуплановость. С одной стороны, играющий осуществляет реальное действие, с другой - многие моменты этой деятельности носят условный характер, позволяют отвлечься от реальной ситуации, действовать в воображаемой обстановке. "Баскетбол" носить как оздоровительный, так и спортивный характер, предусматривая спортивное совершенствование молодежи.

Использование игры в баскетбол способствует формированию и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей всех систем и органов организма занимающихся, формированию потребности в общении со своими сверстниками и ориентации играющих на здоровый образ жизни.

Целью курса является формирование физической культуры личности воспитанников, с учётом возрастных особенностей и оздоровление учащихся посредством игры «Баскетбол»

Задачи :

Образовательные:

- приобретение физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий при игре в «Баскетбол»,
- освоение правил, знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных игр,
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку,
- взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе.

Воспитательные:

- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом
- содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;
- воспитание координационных способностей; становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей.
- воспитать потребность в здоровом образе жизни. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Оздоровительные:

- содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами «Баскетбола»,
- повышение умственной работоспособности;
- освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами народных игр;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Содержание курса «Играем в баскетбол»

№ п/п	Тема	Содержание
1	Инструктаж по Т.Б. Развитие баскетбола в России	Т.Б. на занятиях баскетболом: перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2	Влияние физических упражнений на организм человека	Работа сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека
3	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль	Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.
4	.Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	выполнять изучаемые упражнения
5	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	выполнять изучаемые упражнения
6	Техника передачи одной рукой от плеча	выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете
7	Передача двумя руками над головой	выполнять передачи одной и двумя руками , повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди
8	Техника передач двумя руками в движении	выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»
9	Техника броска после ведения мяча	выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре
10	Техника поворотам в движении	выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине
11	Техника ловли мяча, отскочившего от щита	выполнять перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
12	Техника броскам в движении после ловли мяча	выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли

		мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
13	Техника броскам в прыжке с места	выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
14	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра
15	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
16	Учет по технической подготовке	выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
17	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре
18	Техника ведения и передач в движении	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 x 2, бросок; применять изучаемые приемы в учебной игре
19	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре
20	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре
21	Техника отвлекающих действий на бросок	выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре
22	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат
23	Техника выбивания мяча после ведения	выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении
24	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 x 1; игра

25	Выбивания мяча при ведении	выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении ; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра
26	Передачи одной рукой с поворотом	Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра
27	Прием нормативов по технической подготовке	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
28	Передачи в движении в парах	повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.
29	Передачи в тройках в движении	передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.
30	Передачи в тройках в движении	передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.
31	Передачи в движении	Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 x 1; 3 x 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра
32	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 x 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра
33	Техника передач мяча	Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра
34	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра.
35	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока	Передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.
36	Правила игры.	Изучение прав и обязанностей игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности

37	Правила соревнований. Судейство соревнований	Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Тематическое планирование курса

№п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Из них теоретич.	Из них практических
1.	Инструктаж по Т.Б. Развитие баскетбола в России	1	1	
2.	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	
3.	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	
4	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	1		1
5.	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	1		1
6.	Техника передачи одной рукой от плеча	1		1
7.	Передача двумя руками над головой	1		1
8.	Техника передач двумя руками в движении	1		1
9.	Техника броска после ведения мяча	1		1
10	Техника поворотам в движении	1		1
11	Техника ловли мяча, отскочившего от щита	1		1
12.	Техника броскам в движении после ловли мяча	1		1
13.	Техника броскам в прыжке с места	1		1
14.	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке.	1		1
15.	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	1		1
16.	Учет по технической подготовке	1		1
17.	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча.	1		1
18.	Техника ведения и передач в движении	1		1
19.	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	1		1
20.	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	1		1
21.	Техника отвлекающих действий на бросок	1		1
22.	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	1		1
23.	Техника выбивания мяча после ведения	1		1
24.	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	1		1
25.	Выбивания мяча при ведении	1		1
26.	Передачи одной рукой с поворотом	1		1
27.	Прием нормативов по технической подготовке	1		1
28.	Передачи в движении в парах	1		1

30.	Передачи в тройках в движении	1		1
31.	Передачи в движении	1		1
32.	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	1		1
33.	Техника передач мяча	1		1
34.	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	1		1
35.	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока	1		1
36.	Правила игры.	1	1	
37.	Правила соревнований. Судейство соревнований	1	1	
	итого	37	5	32

Календарно-тематическое планирование по баскетболу.

№п/п	Наименование темы	Дата	Факт.
1	Инструктаж по Т.Б.		
2	Понятие о травмах.		
3	Техника безопасности. Баскетбол- история развития. Контрольные испытания.		
4	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте		
5	Техника передачи одной рукой от плеча		
6	Передача двумя руками над головой		
7	Техника передач двумя руками в движении		
8	Техника броска после ведения мяча		
9	Техника поворотам в движении		
10	Техника ловли мяча, отскочившего от щита		
11	Техника броскам в движении после ловли мяча		
12	Техника броскам в прыжке с места		
13	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке		
14	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча		
15	Учет по технической подготовке		
16	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча		
17	Техника ведения и передач в движении		
18	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу		
19	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом		
20	Техника отвлекающих действий на бросок		
21	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание		
22	Техника выбивания мяча после ведения		
23	Техника атаки двух нападающих против одного защитника		
24	Выбивания мяча при ведении		
25	Передачи одной рукой с поворотом		
26	Прием нормативов по технической подготовке		
27	Передачи в движении в парах		
28	Передачи в тройках в движении		
29	Передачи в тройках в движении		
30	Передачи в движении		
31	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита		
32	Техника передач мяча		
33	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска		
34	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока		
35	Спортивный массаж.		
36	Правила соревнований.		
37	Судейство игр.		

Итого:37 часов

приложение

Рабочая программа воспитания
к дополнительной общеразвивающей программе
«Баскетбол»
физкультурно-спортивной направленности

Составила педагог дополнительного образования
Штондина Г.Н.

2024г- 2025г.

1. Пояснительная записка.

Воспитание, осуществляемое в дополнительном образовании, очень значимо, так как охватывает весь образовательный процесс. Планирование воспитательной работы является значимым звеном в общей системе деятельности педагога. Продуманное планирование обеспечивает её чёткую организацию, намечает перспективы работы, способствует реализации определённой системы воспитания.

Развитие личности школьника – целостный процесс. Период детства и ранней юности – это пора осознания эмоциональных, интеллектуальных, морально-нравственных и волевых ценностей и пора изменений, обусловленных появлением множества важных новообразований в сфере индивидуального развития. В частности, у обучающихся формируется способность к пониманию и сопереживанию эмоций других людей (к примеру, участников своей команды и команды соперников).

Культура поведения, уважительность, отзывчивость, трудолюбие, осознание коллективизма, патриотизма, уважения к представителям других народов и национальностей – таким оказался список черт и качеств, которые необходимо воспитать в наших учениках. Как показывают исследования, учащиеся, которые занимаются баскетболом, имеют положительную динамику состояния здоровья и развития двигательных качеств. Также улучшается микроклимат в классных коллективах. Таким образом, игра в баскетбол является универсальным средством для развития двигательных качеств, оздоровления и социальной адаптации учащихся.

Результатом освоения программы будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к симпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Настоящая программа разработана для детей в возрасте от 11 до 14 лет и старше, обучающихся в объединении «Баскетбол», с целью организации воспитательной работы с учащимися.

Реализация программы воспитательной работы осуществляется параллельно с выбранной ребенком или его родителями (законными представителями) основной дополнительной общеразвивающей программой «Баскетбол».

Цель программы: духовно-нравственное развитие и воспитание учащихся: воспитание гражданственности и патриотизма; воспитание нравственных чувств и этического сознания; воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни, формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях.

Задачи программы:

Образовательные:

- дать учащимся знания о морали и целесообразности моральных и этических норм;
- познакомить ребят с правилами и нормами поведения в обществе, культурой общения;
- дать первоначальные представления о нравственных основах учёбы, ведущей роли образования, труда и значении творчества в жизни человека и общества;
- дать первоначальные представления о базовых национальных российских ценностях;
- научить детей использовать в жизненных ситуациях знания и опыт, полученные в процессе обучения

Развивающие:

- развивать умения работать совместно (решать проблемы в группах, проводить совместную исследовательскую работу, вести диалог и дискуссию, принимать точку зрения другого человека);
- развивать умение оформлять свои мысли в устной и письменной речи;
- развивать умение при необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя ее; учиться подтверждать аргументы фактами;

- развивать умение ставить цели и достигать их;
- развивать умение слушать и слышать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения, если она аргументированно доказана;
- развивать умение проявлять дисциплинированность, последовательность и настойчивость в выполнении учебных и учебно-трудовых заданий.

Воспитательные:

- формировать активную жизненную позицию;
- формировать патриотические чувства: любовь к Родине, к земле, где родился и вырос; чувства гордости за свою страну;
- формировать гражданскую позицию учащихся;
- воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- формировать потребности и мотивы нравственного поведения;
- формировать у школьников представление о ценности здоровья и необходимости ведения здорового образа жизни; • обогатить эмоциональный мир детей; • формировать основные ценностные ориентации (ценность мира, ценность человеческой жизни, ценность добра, ценность семьи, ценность познания мира и себя, ценность труда и творчества и т.д.);
- формировать основы культуры общения и построения межличностных отношений.

2.Виды, формы, содержание деятельности

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы объединения. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

Инвариантные модули:

«Профориентация»- направлен на оказание профориентационной поддержки учащимся в процессе самоопределения и выбора сферы будущей профессиональной деятельности.

«Наши ключевые дела» - это главные традиционные дела объединения, в которых принимает участие большая часть учащихся, в которые входят календарные праздники и традиционные мероприятия школы.

«Работа с родителями» - направлен на организацию системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации), содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей, тематических мероприятий в течение года), оформление информационных буклетов, уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Вариативные модули:

«Экскурсии» - направлены на расширение кругозора, получение новых знаний об окружающей его социальной, культурной, природной среде, приобретение важного опыта социально одобряемого поведения в различных ситуациях.

«Профилактика и безопасность» - акции, беседы, изготовление и распространение буклетов, конкурсы, месячники, направленные на профилактику безопасности жизнедеятельности.

3.Формы, методы и оценки результатов воспитания, социализация и саморазвитие учащихся:

Формы:

- 1.коллективное творчество
- 2.сотрудничество
- 3.индивидуальная работа
- 4.экскурсия

Методы:

1. метод убеждения
- 2.наглядный метод

3.частично-поисковый метод

4.исследовательский метод

Оценки результатов воспитания, социализация и саморазвитие учащихся:

1.Анализ анкет учащихся

2.Отзывы родителей

3.Опрс учащихся

4.Тестирования.

**Календарный план воспитательной работы объединения
« Баскетбол» на 2024 2025год**

Модуль	Название мероприятия	Форма проведения	Место и время проведения
«Профориентация»	«Все профессии важны»	Познавательное мероприятие	По плану школы
	«Будущая профессия»	Встреча с представителями разных профессий	
	«Профессии наших родителей»	Круглый стол	
«Работа с родителями»	«Санитарно-гигиенические нормы в условиях COVID-19»	индивидуальные консультации и беседы с родителями	Сентябрь
	Организация работы объединения «Баскетбол»; -расписание учебных занятий; - безопасность учащихся в случае возникновения ЧС; - безопасность учащихся на дороге; - правила эвакуации учащихся; - обеспечение безопасного поведения детей на дорогах в целях предупреждения детского дорожно-транспортного травматизма.	Родительские собрания	
	«Результаты промежуточной аттестации учащихся»;		В конце года
	«Воспитание добром»	Беседа	декабрь
	«Курить, здоровью вредить»	Профилактическая беседа	1 раз в неделю
«Ключевые дела»	Торжественная линейка 1 сентября	Общешкольная линейка	По плану школы
	«День бегуна»	Спортивные состязания	
	« Осенний день здоровья»		
	«Весенний день здоровья»		
«Экскурсии»	Экскурсии : Школьный музей боевой славы Экскурсия в природу	Экскурсия Экскурсия	октябрь март май
	Виртуальная экскурсия «Олимпиада в Токио»	Виртуальная экскурсия	
«Профилактика и безопасность»	Отработка техники эвакуации в случае возникновения ЧП (теракт, пожар и др).	Тренировочная эвакуация	сентябрь, апрель
	«Дорога глазами детей»	Беседа	сентябрь
	«Осторожно, огонь!»	Обсуждение	апрель
	«Здоровым быть обязан»	Круглый стол	октябрь
	«Вредные привычки»		

