



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №481
с углубленным изучением немецкого языка
Кировского района Санкт-Петербурга**

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

| | |
|--|---|
| <p>«Принята» Педагогическим советом ГБОУ СОШ № 481 (Протокол № 12 от 07.11.2023)</p> | <p>«Утверждена» Директор ГБОУ СОШ № 481  Григорьева И.А. (Приказ № 180.1-од от 07.11.2023)</p>  |
|--|---|

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст учащихся: 7-11 лет
Срок реализации: 1 год

**Разработчик программы:
тренер-педагог по баскетболу:
Иванов Максим Михайлович**

2023 год

Пояснительная записка

Направленность образовательной программы – физкультурно-спортивная.

Баскетбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Программа «Баскетбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных волевых и физических качеств, формирование различных двигательных навыков, способности переносить большие физические и психические нагрузки.¹

Отличительные особенности образовательной программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Дает возможность заниматься баскетболом тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, уделяет большое внимание вопросу воспитания и развития потребности к здоровому образу жизни. Воспитывает гармоничного человека с эмоционально-волевой устойчивостью к неблагоприятным факторам. В процессе занятий большое значение уделяется и интеллектуальному воспитанию, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Актуальность программы состоит в том, что баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. А через заинтересованность учащихся в баскетболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Для игры характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию движений.

Баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективным средством укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни и в самостоятельных формах занятий физической культурой.

Адресат программы: программа адресована учащимся 7-11 лет обоего пола, интересующихся спортивной игрой «Баскетбол».

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, 7-11 лет. В объединение принимаются все желающие.

Объём и срок реализации программы: программа составлена для учащихся школы на 1 год обучения, 144 часов.

Цель программы: Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

¹ Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации – русском.

Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в баскетболе;
- освоение знаний о баскетболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой игры в защите и нападении;
- овладение техникой бросков по кольцу различными способами;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ловли и передачи мяча;
- овладение техникой передвижений, остановок и поворотов;
- освоение техникой тактических приемов;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Условия набора учащихся. В объединение принимаются дети 7-11 лет.

Условия формирования групп. Формирование групп производится с учетом возрастных особенностей обучающихся, подходящей возрастной категории. В периоды

повышенной эпидемиологической опасности (эпидемия новой коронавирусной инфекции) состав группы набирается из учеников одного класса.

Количество учащихся в группе. Группа состоит из 15 человек.

Формы и режим занятий. Обучение строится следующим образом: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа.

Материально-техническое обеспечение программы:

- специальный спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режимом;
- форма для занятий по баскетболу;
- щиты с кольцами (2 комплекта);
- дополнительные щиты с кольцами (не менее 4 комплектов);
- мячи баскетбольные (№ 5 – 15 шт., № 6 – 15 шт., № 7 – 15 шт.);
- насос ручной или ножной;
- иглы для насоса;
- стойки для обводки (8 шт.);
- гимнастические скамейки (4 шт.);
- мячи набивные (2 кг, 3 кг, 5 кг)
- скакалки;
- гимнастические обручи;
- гимнастический мостик;
- гимнастическая стенка;
- маты гимнастические;
- рулетка;
- секундомер;
- свисток.

Кадровое обеспечение программы: программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

Особенности организации образовательного процесса.

В случае необходимости возможно реализовывать программу в очно - дистанционном режиме. В этом случае предусмотрено составление модульного расписания.

При организации дистанционной формы проводить теоретические занятия дистанционно, через платформу Zoom, группу ВКонтакте.

Формы проведения занятий: формы организации детей на занятии - групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Режим занятия- занятия проводятся **2 раза в неделю по 1,5 часа**. Формы проведения занятий- практическая, комбинированная, соревновательная.

Основной формой образовательного процесса является занятие, которое включает в себя часы теории и практики-тренировки.

При обучении используются основные *методы* организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые.

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Планируемые результаты:

Личностные:

- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (баскетболом).
- формирование здорового образа жизни.
- воспитание умения действовать в команде.
- формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия.

• **Метапредметные:**

- развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата.
- развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.

Предметные:

- обучить теоретическим основам баскетбола.
- обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча,
- ведению мяча, броскам в корзину.
- обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.

сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Уровень освоения программы: общекультурный.

**Учебный план
дополнительной общеобразовательной программы
«Баскетбол»**

| № п/п | Тема раздела | Количество часов | | |
|----------|--|------------------|-------------|----------|
| | | Всего часов | В том числе | |
| | | | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие. Техника безопасности | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Теоретические знания. | 4 | 3 | 1 |
| 2.1 | Развитие баскетбола в России. Терминология элементов баскетбола. | 2 | 1 | - |
| 2.2 | Строение и функции организма человека. | 1 | 1 | - |
| 2.3 | Профилактика травматизма при занятиях баскетболом. | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Общая физическая подготовка | 40 | 8 | 32 |
| 4. | Специально физическая подготовка | 28 | 8 | 20 |
| 5. | Техническая и тактическая подготовка | 52 | 8 | 44 |
| 6. | Соревнования. | 18 | 6 | 12 |
| 6.1 | Выполнение контрольных нормативов. | 6 | - | 6 |
| 6.2 | Контрольные игры и соревнования. | 8 | 2 | 6 |
| 6.3 | Итоговое занятие. Судейская практика. | 4 | 2 | 2 |
| | Всего часов: | 144 | 32 | 112 |

Содержание курса программы

1. Вводное занятие.

Теория: Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Безопасность при проведении соревнований. Оказание помощи в опасных ситуациях во время игры: первая помощь при ушибах, вывихах, ссадинах.

Практика: Основные приемы оказания первой медицинской помощи.

2.1. Развитие баскетбола в России. Терминология элементов баскетбола:

Теория: История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола в России. Развитие школьного баскетбола. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Участие российских баскетболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры).

Теория: Понятие о спортивной технике, тактики и стиле игры, понятие «зона», «дриблинг», «слэм-данк», пробежка.

2.2. Строение и функции организма человека:

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.

2.3. Профилактика травматизма при занятиях баскетболом:

Теория: Врачебный контроль при занятиях баскетболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям баскетболом. Раны и их разновидности. Спортивный массаж. Общее понятие. Противопоказания к массажу. Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья.

Практика: Оказание первой помощи (до врача). Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований.

3. Общая физическая подготовка.

Теория: Роль и значение комплекса упражнений для спортсмена. Подбор упражнений для подготовки спортсмена к игре. Значение легкоатлетических упражнений для занимающегося. Роль и значение подвижных игр для будущего спортсмена. Подбор подвижных игр и эстафет.

Практика: Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Полосы препятствий. Подвижные игры и эстафеты.

4. Специально физическая подготовка.

Теория: Роль и значение специально физической подготовки для занимающегося. Подбор упражнений для специально физической подготовки спортсмена.

Практика: Упражнения для развития быстроты передвижения. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения для увеличения высоты прыжка. Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).

5. Техническая и тактическая подготовка

Теория: Значение технико-тактической подготовки для занимающегося. Основные приемы игры в технической и тактической подготовке.

Практика: (См. приложение).

6. Соревнования:

6.1. Выполнение контрольных нормативов.

Теория: Основные рекомендации и правила сдачи контрольных нормативов.

Практика: (См. приложение).

6.2. Контрольные игры и соревнования.

Теория: Значение и роль соревнований для занимающегося. Основные рекомендации и приемы во время контрольных игр и соревнований.

Практика: Участие в первенстве района и округа, в Спартакиаде школьников, школьных соревнований.

6.3. Итоговое занятие. Судейская практика.

Теория: Организация и проведение соревнований. Работа судьи-секретаря на соревнованиях по баскетболу.

Практика: Правила составления положения на соревнование по баскетболу. Организация и проведение соревнований.

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Баскетбол»

на 2023-2024 учебный год

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных дней | Кол-во учебных часов | Режим занятий |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|---------------------------|
| 1 год | 01.09.23 | 25.05.24 | 36 | 72 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часу |

Режим работы в период школьных каникул:

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул, в форме групповых занятий, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая и дистанционная форма работы.

Возможный порядок реализации Программы в условиях распространения коронавирусной инфекции (COVID-19) в соответствии с Регламентом безопасной реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в целях противодействия распространению COVID-19:

В случае необходимости возможно реализовывать программу в очно - дистанционном режиме. В этом случае предусмотрено составление модульного расписания.

При организации дистанционной формы проводить теоретические занятия дистанционно, через платформу Zoom, группу ВКонтакте.

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Баскетбол»

на _____ 2023-2024 _____ учебный год

Особенность образовательной программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Дает возможность заняться баскетболом тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, уделяет большое внимание вопросу воспитания и развития потребности к здоровому образу жизни. Воспитывает гармоничного человека с эмоционально-волевой устойчивостью к неблагоприятным факторам. В процессе занятий большое значение уделяется и интеллектуальному воспитанию, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Цель программы: Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в баскетболе;
- освоение знаний о баскетболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой игры в защите и нападении;
- овладение техникой бросков по кольцу различными способами;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ловли и передачи мяча;

- овладение техникой передвижений, остановок и поворотов;
- освоение техникой тактических приемов;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Планируемые (ожидаемые) результаты

Личностные:

- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (баскетболом).
- формирование здорового образа жизни.
- воспитание умения действовать в команде.
- формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия.

Метапредметные:

- развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата.
- развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.

Предметные:

- обучить теоретическим основам баскетбола.
- обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, ведению мяча, броскам в корзину.
- обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.
- сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Оценочные и методические материалы.

Общие критерии оценивания результатов:

- Владение знаниями по программе, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности. Основным показателем работы – выполнение в конце каждого года обучения программных требований по уровню подготовленности занимающихся.
- Активность. Участие в соревнованиях школьного и районного уровня.
- Умение работать в коллективе, в команде.
- Уровень воспитанности и культуры учащихся.
- Спортивный рост и личностные достижения воспитанников.

Критерии замера прогнозируемых результатов:

- Педагогическое наблюдение.
- Проведение открытых занятий с их последующим обсуждением.
- Проведение итоговых календарных и контрольных игр, обобщение, обсуждение результатов. Календарные и контрольные игры представляют огромную роль при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями.
- Участие в соревнованиях.

Методы проведения занятий.

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение, ТСО.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Формы подведения итогов.

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях школы, района и города.

В случае наличия нескольких групп в рамках одного учреждения дополнительного образования проводятся соревнования между группами. На первом году обучения основной формой подведения итогов является сдача нормативов, эстафеты с элементами баскетбола. На втором году обучения более используемой формой контроля являются контрольные игры и соревнования.

1. Входной, промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

3.1) Входная диагностика- сентябрь

3.2) Текущая диагностика и контроль – декабрь

3.3) Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

Формы проведения диагностики и контроля определены дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой.

Контрольные нормативы.

| Возраст, лет | Уровень подготовленности | | | | | |
|----------------------|--------------------------|-----------|-----------|---------|-----------|-----------|
| | мальчики | | | девочки | | |
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Бег на 20 м (сек.) | | | | | | |
| 10 | 4,1 | 4,2–4,3 | 4,4–4,7 | 4,1 | 4,2–4,4 | 4,5–4,7 |
| 11 | 3,9 | 4,0–4,1 | 4,2–4,3 | 4,0 | 4,1–4,3 | 4,4–4,6 |
| 12 | 3,8 | 3,9–4,2 | 4,3–4,4 | 3,9 | 4,0–4,3 | 4,4–4,6 |
| 13 | 3,4 | 3,5–3,9 | 4,0–4,2 | 3,8 | 3,9–4,2 | 4,3–4,5 |
| 14 | 3,4 | 3,5–3,8 | 3,9–4,1 | 3,7 | 3,7–4,0 | 4,1–4,3 |
| 15 | 3,4 | 3,5–3,7 | 3,8–4,0 | 3,6 | 3,7–3,9 | 4,0–4,2 |
| 16 | 3,3 | 3,4–3,6 | 3,7–3,9 | 3,5 | 3,6–3,8 | 4,0–4,2 |
| 17 | 3,3 | 3,4–3,6 | 3,7–3,9 | 3,5 | 3,6–3,8 | 4,0–4,2 |
| Высота подскока (см) | | | | | | |
| 10 | 33 | 27–33 | 22–26 | 33 | 27–32 | 21–26 |
| 11 | 38 | 33–37 | 28–32 | 36 | 31–35 | 26–30 |
| 12 | 41 | 35–40 | 30–34 | 41 | 35–40 | 29–34 |
| 13 | 44 | 39–43 | 34–38 | 43 | 37–42 | 31–36 |
| 14 | 48 | 43–47 | 39–42 | 45 | 39–44 | 34–38 |
| 15 | 54 | 48–53 | 41–47 | 46 | 40–45 | 35–39 |
| 16 | 61 | 56–60 | 50–55 | 48 | 41–47 | 36–40 |
| 17 | 61 | 56–60 | 50–55 | 48 | 41–47 | 36–40 |
| Бег на 60 м (сек.) | | | | | | |
| 10 | 9,9 | 10,0–10,4 | 10,5–11,0 | 10,7 | 10,8–11,5 | 11,6–12,3 |
| 11 | 9,5 | 9,6–10,0 | 10,1–10,6 | 10,1 | 10,2–10,7 | 10,8–11,3 |
| 12 | 9,3 | 9,4–9,8 | 9,9–10,2 | 9,7 | 9,8–10,5 | 10,6–11,2 |
| 13 | 8,5 | 8,6–9,1 | 9,2–9,6 | 9,3 | 9,4–9,9 | 10,0–10,9 |
| 14 | 8,4 | 8,5–9,0 | 9,1–9,5 | 9,1 | 9,2–9,8 | 9,9–10,5 |
| 15 | 8,3 | 8,4–8,9 | 9,0–9,2 | 8,8 | 8,9–9,4 | 9,5–10,2 |
| 16 | 8,2 | 8,3–8,8 | 8,9–9,1 | 8,7 | 8,8–9,3 | 9,4–9,9 |
| 17 | 8,2 | 8,3–8,8 | 8,9–9,1 | 8,7 | 8,8–9,3 | 9,4–9,9 |

Примечание. Бег на 20 м и 60 м выполняется с высокого старта. Для измерения высоты подскока обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50 х 50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

| Возраст, | Уровень подготовленности |
|----------|--------------------------|
|----------|--------------------------|

| лет | мальчики | | | девочки | | |
|--|----------|-----------|-----------|---------|-----------|-----------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Ведение мяча на 20 м (сек.) | | | | | | |
| 10 | 10,6 | 10,7–11,1 | 11,2–11,7 | 11,0 | 11,1–11,6 | 11,7–12,2 |
| 11 | 9,7 | 9,8–10,3 | 10,4–10,9 | 10,5 | 10,6–11,0 | 11,1–11,5 |
| 12 | 9,5 | 9,6–10,1 | 10,2–10,6 | 10,4 | 10,5–11,0 | 11,1–11,5 |
| 13 | 9,1 | 9,2–9,6 | 9,7–9,9 | 9,6 | 9,7–10,2 | 10,3–10,9 |
| 14 | 8,7 | 8,8–9,3 | 9,4–9,6 | 9,4 | 9,5–10,0 | 10,1–10,7 |
| 15 | 8,2 | 8,3–8,8 | 8,9–9,3 | 9,1 | 9,2–9,8 | 9,9–10,5 |
| 16 | 8,0 | 8,1–8,7 | 8,8–9,2 | 9,0 | 9,1–9,7 | 9,8–10,4 |
| 17 | 8,0 | 8,1–8,7 | 8,8–9,2 | 9,0 | 9,1–9,7 | 9,8–10,4 |
| Штрафные броски (из 10 раз) | | | | | | |
| 10 | – | – | – | – | – | – |
| 11 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| 12 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| 13 | 6 | 4–5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 14 | 6 | 4–5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 15 | 7 | 5–6 | 4 | 6 | 4–5 | 3 |
| 16 | 7 | 5–6 | 4 | 6 | 4–5 | 3 |
| 17 | 7 | 5–6 | 4 | 6 | 4–5 | 3 |
| Броски в движении после ведения (из 5 раз) | | | | | | |
| 10 | – | – | – | – | – | – |
| 11 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 12 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 13 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2–3 | 1 |
| 14 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2–3 | 1 |
| 15 | 5 | 4–5 | 3 | 5 | 3–4 | 2 |
| 16 | 5 | 4–5 | 3 | 5 | 3–4 | 2 |
| 17 | 5 | 4–5 | 3 | 5 | 3–4 | 2 |
| Броски с точек (из 20 раз) | | | | | | |
| 10 | – | – | – | – | – | – |
| 11 | 7 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 12 | 10 | 7 | 5 | 8 | 6 | 5 |
| 13 | 12 | 9–11 | 7–8 | 10 | 7–9 | 6 |
| 14 | 12 | 9–11 | 7–8 | 10 | 7–9 | 6 |
| 15 | 14 | 10–13 | 7–9 | 11 | 8–10 | 7 |
| 16 | 14 | 10–13 | 7–9 | 11 | 8–10 | 7 |
| 17 | 14 | 10–13 | 7–9 | 11 | 8–10 | 7 |

Перечень информационных источников

Нормативная база

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Конвенция о правах ребенка, Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.
3. Конституция Российской Федерации, Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020 г.
4. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726 -р).
5. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04).
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196).
7. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москва "Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Профессиональный стандарт Педагога дополнительного образования детей и взрослых (Приказ Минтруда и соцзащиты № 298н от 05.09.2018).
10. Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.12.2017 N 3986-р «Об утверждении технологических регламентов оказания государственных услуг в сфере дополнительного образования».
11. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
12. Требования к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации (Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки № 831 от 14.08.2020).

Список литературы для педагога

1. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980

3. Баскетбол: Пер. с фр./Л. Легран, М.Ра. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 47 (1) с.:ил. – (Уроки спорта).
4. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю. М. Портнова. – М., 2004 г.
5. С. А. Полиевский «Технические средства обучения в спортивных играх». - К. Здоровье, 1986 г.

Список литературы для детей и родителей

1. Костикова Л. В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001 г.
2. ДРюэт Д., Мэйсон П. Баскетбол. Спорт для начинающих. Издательство: АСТ, Астрель, 2002 г.
3. Что такое ... Баскетбол. Издательство: Урал ЛТД, 2005 г.
4. Спортивные игры. Том 1/ Под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002 г.
5. Спортивные игры. Том 2/ Под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004 г.

Список использованной литературы:

1. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986.
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. – М.: Академия, 2008 – Серия «Высшее профессиональное образование»
3. Закон РФ «Об образовании».
4. Конвенция ООН о правах ребенка.
5. Конституция Российской Федерации.
6. Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844).
7. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. // Вестник образования № 15, 2003

План воспитательной работы объединения

| № | Название мероприятия | Номер группы | сроки | Место проведения | примечания |
|---|--|--------------|----------------|----------------------------|------------|
| 1 | Участие в соревнованиях Открытой Спартакиады ШСК и команд ОУ Кировского р-на. | 1 | В течение года | Территория Кировского р-на | |
| 2 | Участие в соревнованиях Открытой Спартакиады ШСК и команд ОУ Кировского р-на. Баскетбол. | 1 | Ноябрь | | |
| 3 | Входная диагностика | 1 | Сентябрь | Школа 481 | |
| 4 | Анкетирование детей | 1 | Декабрь | Школа 481 | |
| 5 | Участие в соревнованиях по баскетболу «Кубок губернатора» | 1 | Декабрь | Город | |
| 6 | Участие в спортивном мероприятии «Кировские старты» по физической подготовленности «ГТО» | 1 | Апрель | Кировский р-н | |
| 6 | Итоговая диагностика | 1 | Апрель | Школа 481 | |

План работы с родителями

| № | Название мероприятия | сроки | Место проведения | примечания |
|---|-------------------------------------|----------|------------------|------------|
| 1 | Общее родительское собрание | Сентябрь | Школа 481 | |
| 2 | Родительское собрание в объединении | Декабрь | Школа 481 | |
| 3 | Открытое занятие | Февраль | Школа 481 | |
| 4 | Родительское собрание | Май | Школа 481 | |

Календарный тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Баскетбол»

на 2023-2024 учебный год

| № п/п | Дата занятия | Тема занятия | Кол-во часов | Примечания |
|--|--------------|--|--------------|------------|
| 1 | 02.09.23 | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Безопасность при проведении соревнований. Оказание помощи в опасных ситуациях во время игры: первая помощь при ушибах, вывихах, ссадинах. Основные приемы оказания первой медицинской помощи. | 2 | Теория |
| 1. Теоретические знания. 4 часа. | | | | |
| 2 | 07.09.23 | Развитие баскетбола в России. История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола в России. Развитие школьного баскетбола. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Участие российских баскетболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Понятие о спортивной технике, тактике и стиле игры, понятие «зона», «дриблинг», «слэм-данк», пробежка. | 2 | Теория |
| 3 | 09.09.23 | Строение и функции организма человека. Профилактика травматизма при занятиях баскетболом Оказание первой помощи (до врача). Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. | 2 | Теория |
| 2. Общая физическая подготовка. 36 часов. | | | | |
| 4 | 14.09.23 | Оборудование места занятий, инвентарь для игры в баскетбол. | 2 | Теория |
| 5 | 16.09.23 | Общefизическая подготовка (развитие двигательных качеств). Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. | 2 | Теория |
| 6 | 21.09.23 | Роль и значение комплекса упражнений для спортсмена. Значение легкоатлетических упражнений для занимающегося. Роль и значение подвижных игр для будущего | 2 | Теория |

| | | | | |
|---|----------|--|---|----------|
| | | спортсмена. | | |
| 7 | 23.09.23 | Подвижные игры и эстафеты. | 2 | Практика |
| 8 | 28.09.23 | ОРУ | 2 | Практика |
| 9 | 30.09.23 | Бег | 2 | Практика |
| 10 | 05.10.23 | Прыжки | 2 | Практика |
| 11 | 07.10.23 | Метания | 2 | Практика |
| 12 | 12.10.23 | Акробатические упражнения | 2 | Практика |
| 13 | 14.10.23 | Легкоатлетические упражнения. | 2 | Практика |
| 14 | 19.10.23 | Полосы препятствий. | 2 | Практика |
| 15 | 21.10.23 | Упражнения для мышц ног и таза | 2 | Практика |
| 16 | 26.10.23 | Упражнения для мышц туловища и шеи. | 2 | Практика |
| 17 | 28.10.23 | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. | 2 | Практика |
| 18 | 02.11.23 | Строевые упражнения. | 2 | Практика |
| 19 | 09.11.23 | Гимнастические упражнения. | 2 | Практика |
| 20 | 11.11.23 | Подбор упражнений для подготовки спортсмена к игре. | 2 | Теория |
| 21 | 16.11.23 | Подбор упражнений для подготовки спортсмена к игре. | 2 | |
| 3. Специальная физическая подготовка. 28 часа. | | | | |
| 22 | 18.11.23 | Меры предупреждения несчастных случаев и травм при проведении упражнений, направленных на специальную физическую подготовку. Правила и особенности выполнения упражнений. | 2 | Теория |
| 23 | 23.11.23 | Роль и значение специально физической подготовки для занимающегося. Подбор упражнений для специально физической подготовки спортсмена. | 2 | Теория |
| 24 | 25.11.23 | Упражнения для развития быстроты передвижения. | 2 | Практика |
| 25 | 30.11.23 | Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка). | 2 | Практика |
| 26 | 02.12.23 | Упражнения для развития ловкости. | 2 | Практика |
| 27 | 07.12.23 | Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. | 2 | Практика |
| 28 | 09.12.23 | Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенного мяча, прыжки с места и с разбега, выполняя удары по мячам, подвешенными на различной высоте, жонглирование мяча различными частями тела. | 2 | Практика |
| 29 | 14.12.23 | Упражнения для развития прыгучести | 2 | Практика |
| 30 | 16.12.23 | Упражнения для увеличения высоты прыжка. | 2 | Практика |
| 31 | 21.12.23 | Упражнения для развития координации движений. | 2 | Практика |
| 32 | 23.12.23 | Упражнения для развития специальной выносливости. | 2 | Практика |
| 33 | 28.12.23 | Упражнения силовой подготовки. | 2 | Практика |

| | | | | |
|---|----------|---|---|----------|
| 34 | 30.12.23 | Подбор упражнений для развития специальной силы. | 2 | Теория |
| 35 | 11.01.24 | Упражнения для развития гибкости. | 2 | Практика |
| 4. Техническая и тактическая подготовка. 52 часов. | | | | |
| 36 | 13.01.24 | Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость). | 2 | Теория |
| 37 | 18.01.24 | Основные приемы игры в технической и тактической подготовке. | 2 | Теория |
| 38 | 20.01.24 | Броски по кольцу. Бросок двумя руками снизу. | 2 | Практика |
| 39 | 25.01.24 | Бросок одной рукой снизу. | 2 | Практика |
| 40 | 27.01.24 | Бросок двумя руками с места. Бросок одной рукой с места. | 2 | Практика |
| 41 | 01.02.24 | Бросок в прыжке | 2 | Практика |
| 42 | 03.02.24 | Бросок крюком. Бросок с поворотом. | 2 | Практика |
| 43 | 08.02.24 | Добивание. | 2 | Практика |
| 44 | 10.02.24 | Передачи мяча. Передача двумя руками от груди. Передача двумя руками с отскоком от пола | 2 | Практика |
| 45 | 15.02.24 | Передача двумя руками от плеча. Передача двумя руками сверху | 2 | Практика |
| 46 | 17.02.24 | Передача двумя руками снизу. Передача одной рукой от плеча. | 2 | Практика |
| 47 | 22.02.24 | Передача крюком. Передача одной рукой снизу. | 2 | Практика |
| 48 | 24.02.24 | Передача толчком | 2 | Практика |
| 49 | 01.03.24 | Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача одной рукой за спиной | 2 | Практика |
| 50 | 03.03.24 | Скидка. | 2 | Практика |
| 51 | 10.03.24 | Ведение мяча. Высокое (скоростное) ведение. Низкое ведение с укрыванием мяча. | 2 | Практика |
| 52 | 15.03.24 | Ведение с изменением темпа. Ведение с изменением направления | 2 | Практика |
| 53 | 17.03.24 | Ведение с поворотом кругом. Перевод мяча перед собой с шагом в сторону | 2 | Практика |
| 54 | 22.03.24 | Перевод мяча за спиной. | 2 | Практика |
| 55 | 24.03.24 | Работа ног и другие навыки игры в нападении. Старты. Остановки. Повороты. Прыжки. | 2 | Практика |
| 56 | 29.03.24 | Обманные движения или финты. | 2 | Практика |
| 57 | 31.03.24 | Техника специальных финтов (вблизи | 2 | Практика |

| | | | | |
|-------------------------------------|----------|---|---|----------|
| | | корзины) | | |
| 58 | 05.04.24 | Рывки | 2 | Практика |
| 59 | 07.04.24 | Индивидуальное нападение без мяча | 2 | Теория |
| 60 | 12.04.24 | Согласование индивидуальных приемов нападения в групповых взаимодействиях. Внутренний заслон. Наружный заслон. Боковой заслон. Обратный заслон. Задний заслон. Двойной заслон. | 2 | Практика |
| 61 | 14.04.24 | Поворот кругом с выходом после остановки. | 2 | Практика |
| 5. Соревнования. 18 часов. | | | | |
| 62 | 19.04.24 | Основные рекомендации и правила сдачи контрольных нормативов. Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр. Значение спортивных игр при подготовке юных волейболистов. | 2 | Теория |
| 63 | 21.04.24 | Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи. | 2 | Теория |
| 64 | 26.04.24 | Выполнение контрольных нормативов. | 2 | Практика |
| 65 | 28.04.24 | Контрольные игры и соревнования. | 2 | Практика |
| 66 | 03.05.24 | Работа судьи-секретаря на соревнованиях по баскетболу. Правила составления положения на соревнование по баскетболу. Организация и проведение соревнований. | 2 | Теория |
| 67 | 05.05.24 | Участие в первенстве района и округа, в Спартакиаде школьников, школьных соревнований. | 2 | Практика |
| 68 | 10.05.24 | Участие в первенстве района и округа, в Спартакиаде школьников, школьных соревнований. | 2 | Практика |
| 69 | 12.05.24 | Участие в первенстве района и округа, в Спартакиаде школьников, школьных соревнований. | 2 | Практика |
| 70 | 17.05.24 | Товарищеские игры с командами соседних школ. | 2 | Практика |
| 7. Итоговое занятие. 4 часа. | | | | |
| 71 | 19.05.24 | Итоговые контрольные игры. | 2 | Практика |
| 72 | 24.05.24 | Аттестация детей по уровням усвоения программы первого года обучения. Подведение итогов, вручение грамот и благодарностей воспитанникам. Проведение открытого занятия для всех желающих детей и родителей. | 2 | Теория |

| | | |
|--|--------------|-----------------|
| | Итого | 144 часа |
|--|--------------|-----------------|

Приложение

| Приемы игры | ОФП/СФП |
|--|---------|
| Броски по кольцу | |
| Бросок двумя руками снизу | + |
| Бросок одной рукой снизу | + |
| Бросок двумя руками с места | + |
| Бросок одной рукой с места | + |
| Бросок в прыжке | |
| Бросок крюком | |
| Бросок с поворотом | |
| Добивание | |
| Передачи мяча | |
| Передача двумя руками от груди | + |
| Передача двумя руками с отскоком от пола | + |
| Передача двумя руками от плеча | + |
| Передача двумя руками сверху | + |
| Передача двумя руками снизу | + |
| Передача одной рукой от плеча | + |
| Передача крюком | |
| Передача одной рукой снизу | |
| Передача толчком | |
| Передача одной рукой с отскоком от пола | |
| Передача одной рукой за спиной | |
| Откидка | + |
| Ведение мяча | |
| Высокое (скоростное) ведение | + |
| Низкое ведение с укрыванием мяча | |
| Ведение с изменением темпа | + |
| Ведение с изменением направления | + |
| Ведение с поворотом кругом | |
| Перевод мяча перед собой с шагом в сторону | + |
| Перевод мяча за спиной | |
| Работа ног и другие навыки игры в нападении | |
| Старты | + |
| Остановки | + |

| | |
|---|---|
| Повороты | + |
| Обманные движения или финты | + |
| Техника специальных финтов (вблизи корзины) | |
| Прыжки | + |
| Рывки | + |
| Индивидуальное нападение без мяча | |
| Согласование индивидуальных приемов нападения в групповых взаимодействиях | |
| Передача и рывок | + |
| Изменение направления движения | + |
| Обман | + |
| Внутренний заслон | |
| Наружный заслон | |
| Боковой заслон | |
| Обратный заслон | |
| Задний заслон | |
| Двойной заслон | |
| Поворот кругом с выходом после остановки | |

Техника нападения.

Техника защиты.

| Приемы игры | ОФП/СФП |
|---|---------|
| Защитная стойка | |
| Стойка с выставленной вперед ногой | + |
| Параллельная стойка | + |
| Работа ног и передвижение в защите | |
| Передвижение приставными шагами | + |
| Бег спиной вперед | + |
| Поворот кругом для восстановления защитной позиции | |
| Противодействие игроку с мячом | + |
| Подбор мяча в защите при неудачном броске | |
| Противодействие игроку без мяча | + |
| Защитное блокирование при борьбе за отскочивший от щита мяч | |
| Перехваты | + |
| Выбивание мяча у нападающего во время ведения | + |
| Согласование индивидуальных приемов | |

| | |
|-----------------------------|--|
| в групповых взаимодействиях | |
|-----------------------------|--|

Тактика нападения.

| Приемы игры | |
|--|---|
| Быстрый прорыв | + |
| Нападение против личной защиты | + |
| Нападение перегрузкой | |
| Нападение в расстановке пирамидой | |
| Нападение против зонной защиты | |
| Нападение в расстановке 3–2 | |
| Нападение в расстановке 2–3 | |
| Нападение в расстановке 1–3–1 | + |
| Свободное нападение против зонной защиты | + |
| Нападение против подстраивающейся защиты | |
| Нападение в расстановке 3–2 | |
| Нападение в расстановке 2–3 | |
| Нападение в расстановке 1–3–1 | + |
| Нападение против смешанной защиты | + |
| Нападение против прессинга | |
| Нападение против личного прессинга | + |
| Нападение против зонного прессинга | |

Тактика защиты.

| | |
|--|--|
| Согласование индивидуальных приемов игры в защите при групповых взаимодействиях нападающих | |
| Защита против заслонов | |
| Защита при численном превосходстве нападающих | |
| Двое против одного | |
| Трое против одного | |
| Трое против двоих | |
| Четверо против двоих | |
| Четверо против троих | |
| Пятеро против четверых | |
| Защита при численном превосходстве защитников | |
| Групповой отбор | |
| Защита против первой передачи при быстром прорыве | |
| Защита против вбрасывающего игрока | |

| | |
|--|---|
| при введении мяча в игру изза пределов площадки | |
| Командная защита | |
| Личная защита | + |
| Плотная личная защита | + |
| Оттянутая личная защита | + |
| Личная защита с групповым отбором мяча | |
| Личная защита с переключениями | |
| Зонная защита | |
| Зонная защита в расстановке 1–2–2 | + |
| Зонная защита в расстановке 1–3–1 | |
| Зонная защита в расстановке 3–2 | |
| Зонная защита в расстановке 2–1–2 | + |
| Зонная защита в расстановке 2–2–1 | + |
| Зонная защита в расстановке 2–3 | |
| Зонная защита в расстановке 2–3 с групповым отбором мяча | |
| Комбинированная защита | |
| Подстраивающаяся защита | + |
| Зонное начало | |
| Личное начало | + |
| Смешанная защита «треугольник и двое» | |
| Смешанная защита «квадрат и один» | |
| Смешанная защита «ромб и один» | |
| Защита прессингом | |
| Защита личным прессингом | |
| Защита зонным прессингом | |
| Расстановка 1–2–1–1 на 3/4 или по всей площадке | |
| Смена системы защиты при зонном прессинге 1–2–1–1 по всей площадке | |
| Зонный прессинг 1–2–1–1 на половине площадки | + |
| Зонный прессинг в расстановке 2–2–1 | + |
| Расстановка 1–3–1 | + |