

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №12 им. академика В.И. Кудинова» города Воткинска, Удмуртской Республики**

**ПРИНЯТО:**

На заседании ШМО

Протокол №1 от 31.08.2023 г.

Приказ №400-ос от 31 августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

директор МБОУ СОШ №12

\_\_\_\_\_ Г.М. Кельдибекова

**Дополнительная общеобразовательная программа  
«Игровые виды спорта – баскетбол»**

для учащихся 12-14 лет

составитель: Каракулов В.Ф.

учитель физкультуры

МБОУ СОШ №12

Воткинск, 2023

# **I. Комплекс основных характеристик программы**

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игровые виды спорта - баскетбол, мини-футбол, волейбол» составлена в соответствии

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Действующие «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- с учетом положений Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р) и методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242).

Главной целью развития отечественной системы школьного образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

*Актуальность и педагогическая целесообразность программы.*

Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Спортивные игры развивают координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям. Большую роль в решении данного вопроса может сыграть дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивным играм. Она направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми.

*Новизна и отличительные особенности программы*

Интегрированные занятия формируют здоровьесберегающий подход в обучении, который, без потери качества образования, позволяет снимать утомляемость и перенапряжение обучающихся за счет переключения с одного вида деятельности на другой, сохраняет принцип вариативности развивает креативные качества у обучающихся и расширяет диапазон творчества педагогов.

Игры и действия с мячами различного веса и объема развивают крупные и мелкие мышцы, и пространственную ориентировку.

Спортивные игры с мячом коллективного характера создают благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств и, конечно, коммуникативный навык. Сочетание обучения трех видов спорта в одной программе позволяет заинтересовать большее количество обучающихся на данную программу.

#### *Адресат программы*

Программа рассчитана на обучающихся 12-14 лет, девочек и мальчиков, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Группы формируются по гендерному принципу по 15-20 человек. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя. Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

*Форма занятий* – групповая.

*Режим занятий:*

Программой предусмотрено обучение 2 часа в неделю, 36 учебных недель с сентября по май включительно. Предлагаемый режим занятия 2 раза в неделю по 1 часу. Общий объем учебной нагрузки 72 часа в год.

*Срок реализации* дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: 1 год.

## 2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** Формирование у обучающихся 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, через углубленное освоение знаний и умений в спортивной игре «Баскетбол».

**Задачи программы:**

- формировать базовые знания в области физической культуры и спорта: термины, определения и понятия;
- формировать элементарные знания в области гигиены человека во время занятий физической культурой и спортом;
- формировать технические и развить тактические навыки и умения вести игру в баскетболе;
- воспитывать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;

## 3. Содержание программы

### Учебный план

№ п/п	Наименование разделов (тем)	Количество часов, всего	в том числе		Формы аттестации (контроля)
			теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	5	5		Выполнение контрольных тестов
1.1.	Вводное занятие. История и пути развития современного баскетбола, волейбола, мини-футбола. Техника безопасности	2	2		
1.2	Основы спортивной тренировки режим и личная гигиена.	2	2		

1.3.	Правила соревнований.	1	1		
2	Практические занятия	<b>29</b>	<b>2</b>	<b>27</b>	
2.1	Общая физическая подготовка	13	1	12	Контрольные упражнения (тест)
2.2	Специальная физическая подготовка	16	1	15	Контрольные упражнения (тест)
3	Технико-тактическая подготовка баскетбол	<b>25</b>		<b>25</b>	Контрольные упражнения (тест)
4	Учебно-тренировочные игры (соревнования)	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	
5	Контрольные тесты	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Выполнение контрольных тестов
	<b>итого</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	

### Содержание учебного плана (по темам в учебном плане)

Основными формами организации тренировочной работы являются: теоретические; практические занятия – тренировочные занятия, контрольные игры, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия

#### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

Данный раздел дается на весь период учебного года. Теоретический материал дается во всех частях тренировочного занятия (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течении 5-6 минут.

Вводное занятие. знакомство с учебной группой, с целями и задачами программы на учебный год, инструктаж по ТБ и ОТ во время занятий. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на месте проведения занятий. Требования к спортивной форме одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом. Подготовка к тестированию по ОФП, СФП. История и пути развития современного баскетбола, мини-футбола, волейбола. Физическая культура и спорт в России. Современное развитие мирового баскетбола, мини-футбола, волейбола. Обзор важнейших событий в физической культуре и спорте в России. Анализ игр чемпионатов России, Европы и мира. Ориентирование на лучших спортсменов современного спорта. История развития ведущих клубов страны.

Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена. Влияние физической культуры и спорта на функциональные системы организма. Определение физическое развитие и физическая подготовленность. Режим дня и питание спортсмена. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме. Самоконтроль.

Правила игры в баскетбол: терминология; схема анализа игры своей команды, команды соперника. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Жестикуляция. Выбор места судей при различных

игровых ситуациях. Роль судьи. Названия основных линий, размеры поля, допустимые размеры поля, состав команды.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:**

### **Общая физическая подготовка.**

**Теория.** Физические качества и методы их развития. Регулирование физической нагрузки на тренировке и способы восстановления. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Название упражнений, специальная терминология. Понятия темп, ритм, дистанция, серия. Организационные команды. Методика составления индивидуальных комплексов для развития физических качеств. Корректирующие комплексы. Подготовка и выбор места для самостоятельных занятий общей физической подготовки. Вспомогательные технические средства тренировки. Влияние общей физической

**Практика.** Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направления движения, кроссовый бег; с изменением ширины шага, с прыжками, с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад, семенящий бег, правым левым боком приставными шагами, спиной вперед, в горку, под горку, с ускорениями. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, с ноги на ногу, тройные, пятерные прыжки, выпрыгивание из приседа вверх-вперед, в приседе в стороны, прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячу. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки, через скакалку сложенную в двое, в четверо. Силовые упражнения: с отягощением, упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах. Упражнения с гантелями, штангой, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием 9 предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат;

полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед. Гимнастические упражнения: (упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

### **Специальная физическая подготовка**

**Теория.** Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья. Повышение функциональных возможностей систем организма, воспитание специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке. Взаимосвязь развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений. Сенситивные периоды развития и воспитания физических качеств.

**Практика.** Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному, или звуковому) ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа. Разновидности челночного бега 5х6, 3х10, елочкой, 5-10-15-10-5. Шестиминутный бег, бег с чередованием отрезков ускорения и быстрой ходьбы. Спортивная ходьба до 3 км. Кроссовая подготовка, бег 500, 1000, 3000 м. Выполнение упражнений для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок ускорение в том же или другом направлении. Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале. Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом», «охраняй капитана», «метко по цели», «Ловкие мячи», «Погоня», «Мяч в поле». Элементы спортивных игр: баскетбольные эстафеты, волейбол на низкой сетке, гандбол, регби. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием.

### **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Техническая подготовка.** Приёмы игры. Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперёд. Повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча двумя

руками при поступательном движении. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Ловля мяча одной рукой в прыжке. Ловля мяча одной рукой при встречном движении. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Ловля мяча одной рукой при движении сбоку. Передача двумя руками сверху. Передача двумя руками от плеча (с отскоком). Передача двумя руками от груди (с отскоком). Передача двумя руками снизу (с отскоком). Передача двумя руками с места. Передача двумя руками в движении. Передача двумя руками в прыжке. Передача двумя руками (встречные). Передача двумя руками (поступательные). Передача двумя руками на одном уровне. Передача двумя руками (сопровождающие). Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной рукой от головы. Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Передача мяча одной рукой с места. Передача мяча одной рукой в движении. Передача мяча одной рукой в прыжке. Передача мяча одной рукой встречные. Передача мяча одной рукой (поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Передача мяча одной рукой (сопровождающие). Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой. Обводка соперника за спиной. Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание). Броски в корзину двумя руками (дальние). Броски в корзину двумя руками (средние). Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину двумя руками (добивание). Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками в прыжке. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками сверху вниз. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками без отскока от щита. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой сверху вниз. Броски в корзину одной рукой (добивание). Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние). Броски в корзину одной рукой (средние). Броски в корзину одной рукой (ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

**Тактическая подготовка.** Игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств. Тактическая подготовка предусматривает

овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий. Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками). Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности. Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер. Тактическая подготовка юных баскетболистов включает: развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие; овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры; овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии); освоение системы игры и типичных для них комбинаций; умение переключаться с одной системы игры на другую. Тактические действия делятся на командные действия в нападении и в защите. Тактика нападения Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение - это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок. Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки. По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные и коллективные. Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины. В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на групповые и командные. Групповые действия включают: взаимодействия двух и взаимодействия трёх игроков; взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение; взаимодействие трёх игроков - треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков. Командные действия делятся на стремительное и позиционное нападение. Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва. Позиционное нападение - это система нападения через центрального (1-2-3-х) и система нападения без центрального.

**Тактика защиты.** Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия: Индивидуальные действия предполагают: своевременное переключение от нападения к защите; противодействия игроку без мяча, стремящемуся



получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину; борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход); выбор места и способа единоборства защитника; ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д. Групповые действия это: согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне; подстраховка; «ловушки»; смена игроков; ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника - 5 нападающих; взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча); взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух). Командные действия делятся на концентрированную и рассредоточенную защиту. Концентрированная защита включает: систему личной защиты; систему зонной защиты; систему смешанной защиты. Рассредоточенная защита включает: систему личного прессинга; систему зонного прессинга; систему смешанной защиты

### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ИГРЫ (СОРЕВНОВАНИЯ)**

**Теория.** Инструктаж по ОТ и ТБ во время проведения и участия в соревнованиях. Режим дня перед соревнованиями, питание, средства восстановления. Разбор игры команды соперников. Установка на игру. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Роль судьи, роль капитана команды. Оформление заявки на соревнования. Схемы проведения соревнований различного уровня. Значение соревновательной деятельности в формировании спортивного мастерства обучающихся.

**Практика.** Участие в соревнованиях различного уровня.

Учебно-тренировочные игры: игра по упрощенным правилам с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках, игры с заданиями. Соревнования. Участие в турнирах и в соревнованиях различного уровня.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ**

Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год – первое полугодие декабрь и второе полугодие май месяц, согласно контрольно-тестовых упражнений

- наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- контроль за выполнением отдельных элементов (амплитуда, количество повторений и техники исполнения);
- выполнение контрольных тестов;

## **4. Планируемые результаты.**

Планируемые результаты освоения программы

*Личностные:*

Будут знать: влияния физических упражнений на организм для укрепления здоровья; Научатся выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС; анализировать результаты показателей физического развития своего организма; проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность к членам команды, уважение к взрослым

*Метапредметные*– потребность к занятиям в свободное время для укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности.

Научатся выполнять физические упражнения самостоятельно; помогать в организации и подготовке мест проведения занятий; осуществлять мелкий ремонт инвентаря и оборудования; организовывать и проводить активный досуг с сверстниками и/или младшими школьниками, проводя подвижные игры с элементами волейбола, баскетбола, мини-футбола; вести здоровый образ жизни; проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщиков.

*Предметные*-мотивация к занятиям выбранным видом спорта, теоретические знания о выбранном виде спорта, практические умения и навыки в области выбранного вида спорта

Будут знать технику безопасности во время занятий; правила соревнований; методику организации и проведения соревнований

Научатся выполнять базовые технические элементы и их связки; играть в баскетбол по упрощённым и основным правилам

**Комплекс организационно-педагогических условий**  
**Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год**

М Е С Я Ц	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				27-02	Декабрь			25-30	Январь				Февраль			
	04-09	11-16	18-23	25-30	02-07	09-14	16-21	23-28	30-04	06-11	13-18	20-25		04-09	11-16	18-23		31-08	09-13	15-20	22-27	29-03	05-10	12-17	19-24
№ недели	1	2	3	4	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15	16	17		18	19	20	21	22	23	24
1 год обучения	к/у	у	у	у	у	у	у	у	каникулы	у	у	у	у	у	у	у	у	у	каникулы	у	у	у	у	у	у

М Е С Я Ц	Март				25-30	Апрель			22-27	Май			
	26-02	04-09	11-16	18-23		01-06	08-13	15-20		29-04	06-11	13-18	20-25
№ недели	25	26	27		28	29	30	31	32	33	34	35	36
1 год обучения	у	у	у	каникулы	у	у	у	у	у	у	у	у	у/р

**Условные обозначения:**

Пр-праздничные дни (проведение праздничных досуговых мероприятий)

К-комплектование групп.

У – учебное время.

Р – резервное время для выполнения учебного раздела образовательной программы.

**Считать нерабочими праздничными днями:** 4 ноября, 23 февраля, 1 - 8 января нов. каникулы, 8 марта, 1 мая, 9 мая, 12 июня

## 6. Условия реализации программы

**Кадровое обеспечение:** Уровень образования педагога: среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандарта Педагогом дополнительного образования пройдено повышение квалификации по направлению программы.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Помещением для проведения занятий является спортивный зал, стадион  
спортивный инвентарь:

- Мяч баскетбольный
- Секундомер
- Стойка для обводки
- Фишки (конусы)
- Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами
- Утяжелитель для ног
- Утяжелитель для рук
- Набивной мяч
- Манишки тренировочные

### *Спортивная база:*

- зал 18х36м.; открытые плоскостные площадки.
- раздевалки (жен, муж)

### *Материально-техническое обеспечение:*

- гимнастическая стенка 4-6 секций;
- гимнастические скамейки 4-6 шт.;
- гимнастические маты 6-8 шт.;
- скакалки- 15шт;
- мячи набивные 5 компл.;
- гантели различной массы 5 компл.;
- мячи баскетбольные- 20 шт.;
- щиты баскетбольные 4 шт

## 7. Оценочные материалы.

Контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренерско-преподавательского состава, при этом выявляется полнота сведений по уровню развития физических и технических способностей.

Результат - улучшение личных показателей.

Управлением учебно-тренировочной деятельности является:

-сбор информации

-анализ накопленной информации.

Инструментарием мониторинга являются тестовые упражнения.

Мониторинг проводится два раза в год

- промежуточный контроль –декабрь;

- итоговая аттестация - апрель- май.

Формой контроля является тесты (упражнения) по общей физической, специальной, технико-тактической и теоретической подготовке. Результаты мониторинга заносятся в протокол что позволит отследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

**Контрольно- измерительные материалы**  
**Контрольные нормативы для оценки результатов освоения**  
**теоретического материала в рамках Программы:**

Оцениваемые параметры теоретических вопросов	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено»
	Тест на знание теории и методики спортивной гимнастики	Не менее 50% правильных ответов

**Вопросы теста:**

**Баскетбол**

**1. В каком году сборная нашей страны по баскетболу впервые приняла участие в Олимпийских Играх?**

- 1) 1952г.
- 2) 1904г.
- 3) 1956г.
- 4) 1980г.

**2. Сколько игроков в баскетбольной команде?**

- 1) 5
- 2) 10
- 3) 12
- 4) 15

**3. Размеры баскетбольного щита?**

- 1) 1м x 2м
- 2) 1м 20см x 1м 80см
- 3) 1м x 1м 50см
- 4) 1м 27см x 1м 85см

**4. Что такое "блокировка"?**

- 1) выбивание мяча из рук соперника
- 2) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, не владеющего мячом
- 3) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, владеющего мячом
- 4) толчок игрока, владеющего мячом

**5. Что такое "пробежка"?**

- 1) «передвижение» по площадке
- 2) бег в направлении кольца соперника
- 3) нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках

**6. Что такое правило пяти секунд?**

- 1) в течение 5 секунд игрок, владеющий мячом, не предпринимает никаких действий
- 2) в течение 5 секунд была проведена замена игроков

- 3) в течение 5 секунд игроки команды нападения перевели мяч из зоны защиты в зону нападения

**7. Что такое «технический фол»?**

- 1) невозможность продолжать игру по причине технических неполадок на площадке
- 2) преднамеренное нарушение правил спортивной этики
- 3) перерыв в игре по причине травмы игрока
- 4) неправильное применение атаки игрока

**8. Что такое «персональный фол»?**

- 1) ошибка игр, возникающая при соприкосновении с игроком
- 2) бросок мяча со штрафной линии
- 3) неправильная замена игроков
- 4) касание мяча соперником

**9. Что означает поднятая вверх открытая ладонь судьи?**

- 1) начало игры
- 2) окончание игры
- 3) минутный перерыв
- 4) удаление игрока с поля

**10. Что означает сжатая в кулак рука судьи, поднятая вверх?**

- 1) начало игры
- 2) окончание игры
- 3) персональное замечание игроку или тренеру
- 4) минутный перерыв

**Тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке технико-тактической подготовке**

возраст	уровень	ОФП						
		Бег 30 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подтягивание в висе лежа		Прыжок в длину с места	
		юн	дев		юн	дев	юн	дев
12	Высокий	5.8	6.1	17	15	176	164	
	Средний	5.9	6.3	15	13	172	158	
	Низкий	6.0	6.5	13	11	168	152	
13	Высокий	5.7	5.9	20	17	180	172	
	Средний	5.8	6.1	18	15	175	168	
	Низкий	5.9	6.3	16	13	170	164	
14	Высокий	5.6	5.8	24	20	190	185	
	Средний	5.7	5.9	22	17	180	176	
	Низкий	5.8	6.1	20	15	175	172	

возраст	уровень	СФП					
		12 лет: челночный бег 5х6м; с 13 лет: бег 90 от лической до лической «6, 9, 12, 18» (м)		Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя		Прыжок вверх с места со взмахом руками	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
12	Высокий	11.5	12.0	490	450	37	35
	Средний	11.7	12.4	465	400	35	32
	Низкий	11.9	12.8	410	370	32	30
13	Высокий	26.5	30.0	550	480	43	37
	Средний	26.9	30.4	480	460	40	35
	Низкий	27.4	30.8	430	400	38	33

<b>14</b>	<i>Высокий</i>	26.4	29.7	590	510	48	42
	<i>Средний</i>	26.7	29.9	550	470	44	38
	<i>Низкий</i>	27.2	30.0	500	420	40	35

возраст	уровень	ТТ -баскетбол					
		Ведение мяча 20м.		Броски в корзину после ведения (из 5 раз)		Штрафные броски из 10 раз	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
<b>12</b>	<i>Высокий</i>	9,7	10,0	2	2	4	4
	<i>Средний</i>	9,8	10,2	2	1	4	2
	<i>Низкий</i>	9,9	10,4	1	1	3	2
<b>13</b>	<i>Высокий</i>	9,6	9,8	3	3	5	5
	<i>Средний</i>	9,7	9,9	2	2	4	4
	<i>Низкий</i>	9,8	10,0	2	2	3	3
<b>14</b>	<i>Высокий</i>	9,4	9,7	4	4	7	6
	<i>Средний</i>	9,5	9,8	3	3	6	5
	<i>Низкий</i>	9,6	9,9	3	3	5	5

## 8. Методическое обеспечение программы

Под методами учебно-тренировочных занятий, следует понимать способы работы тренера-преподавателя (учителя) и обучающегося, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе занятия (учебно-тренировочного занятия) все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями физкультурно-спортивной подготовки.

- Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение

- Наглядные методы, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность учебно-тренировочного процесса. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит учитель (тренер-преподаватель.)

-Методы практических упражнений условно могут быть разделены на две основные группы:

1. Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;

- включение - введение ранее хорошо освоенного движения в состав нового, двигательного действия;

- экстраполяция - усложнение движения путем количественного наращивания признака, уже включенного в движение;

- интерполяция - освоение нового упражнения на базе уже освоенных более легкого и более трудного упражнений, когда требуется формирование промежуточного по сложности навыка.

2.Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

- По интенсивности: равномерный, переменный

-По изучению элементов (движений, упражнений): непрерывный, интервальный

-Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил.

Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением задач в постоянно изменяющихся ситуациях, эффективно при наличии разнообразных технико-тактических и психологических задач, возникающих в процессе игры. Эти особенности игровой деятельности требуют от обучающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, быстроты мышления, применения оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений.

-Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения результативности учебно-тренировочного процесса.

### **Структура занятия**

#### *I.Подготовительная часть*

1. Общая разминка (в движении, на месте) с включением упражнений на укрепление суставов ноги рук, разогрев мышц, выполнение танцевальных элементов, прыжки повороты.

#### *II.Основная часть – повторение пройденного и обучение новым упражнениям*

Упражнения на развитие гибкости ,быстроту, выносливость, ТТМ, Учебная игра

*III.Заключительная часть:* подвижные игры, эстафеты,дыхательные упражнения, расслабление, подведение итогов за занятие

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего определить задачи учебно-тренировочного занятия, подготовить необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия тренер-преподаватель. должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

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

№ п\п	Название раздела	Форма занятий	Приемы, методы	дидактический материал	Техническое оснащение	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	Групповая	Словесный: рассказ, обсуждение, беседа по ОТ,ТБ,ПДД,;	Учебные пособия, художественная литература, энциклопедии, плакаты. Инструкции.	компьютер	тесты
2	Общая специальная физическая подготовка ТТ	Групповая, индивидуальная	Словесный, наглядный,, равномерный, переменный, непрерывный, интервальный, игровой, соревновательный	Спортивное оборудованиеинвентарь, учебные пособия, плакаты	Оснащение спортивного зала, индивидуальный спортивный инвентарь	Тесты



3	контрольные испытания	Индивидуальная, групповая	соревновательный	Спортивное оборудование, инвентарь	Оснащение спортивного зала, рулетка, секундометр	Протоколы результатов тестирования.
---	-----------------------	---------------------------	------------------	------------------------------------	--	-------------------------------------

## 9. Рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы

### 1. Характеристика объединения «Баскетбол»

Направленность объединения МБОУ СОШ №12 «Баскетбол»- *физкультурно-спортивная.*

Возраст обучающихся: 12- 14 лет.

Количество обучающихся: 15-20 человек.

Формы работы: индивидуальная, групповая, поточная, очная и дистанционная.

### 2. Цель, задачи и результат воспитательной работы

**Цель воспитания:** Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;

**Задачи воспитания:**

- поощрять и активно поддерживать стремление учащихся к здоровому образу жизни, занятий спортом, негативного отношения к вредным привычкам;
- стремиться достичь такого уровня воспитанности, при котором учащиеся поступают должным образом не только на людях, но и с самими собой;
- организовывать ситуации успеха для учащихся, с последующей позитивной оценкой педагога и сверстников;
- приучать учащихся к анализу своих поступков.

### 3. Направления и формы воспитательной работы

Таблица 1

Направление ВР	Задачи
гражданско-патриотическое	- воспитание гражданской позиции, любви к Родине, родному краю, городу, учреждению; - формирование положительных эмоционально - волевых качеств; - воспитание антитеррористического сознания; - формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героям и культурам.
духовно-нравственное	- формирование морально-этических ценностей: добро и зло, истина и ложь, дружба и верность, справедливость, милосердие, любовь;

интеллектуально-познавательное	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие и коррекция познавательных интересов, расширение кругозора;</li> <li>- формирование устойчивого интереса к знаниям, к творческой деятельности;</li> <li>- формирование социокультуры.</li> </ul>
спортивно-оздоровительное	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>- формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;</li> <li>- профилактика вредных привычек;</li> <li>- воспитание позитивного отношения к занятиям спортом.</li> </ul>
социально-трудовое	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование отношения к труду, как жизнеобразующему фактору;</li> <li>- воспитание уважения к людям трудовых профессий;</li> <li>- помощь в профессиональном самоопределении, выявлении способностей;</li> <li>- воспитание стремления творчески подходить к любому труду, добиваться наилучших его результатов;</li> <li>- развитие умений организовывать общественно полезную деятельность на уровне учреждения, микрорайона, города;</li> <li>- формировать чувство бережливости и экономии везде и во всем.</li> </ul>
художественно-эстетическое	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование характера, нравственных качеств, духовного мира обучающихся на основе познания искусства, литературы, фольклора;</li> <li>- развитие творческого мышления, художественных, музыкальных, литературных, хореографических способностей обучающихся;</li> <li>- формирование коммуникативных навыков культурного поведения.</li> <li>- воспитание способностей воспринимать, ценить и создавать прекрасное в жизни и в искусстве;</li> <li>- формирование художественного вкуса, понимания значимости искусства в жизни каждого человека;</li> <li>- воспитание бережного отношения к памятникам искусства и культуры.</li> </ul>

**Основные формы** воспитательной работы по вышеизложенным направлениям:

- экскурсии, походы,
- конкурсы, соревнования, конференции,
- родительские собрания,
- индивидуальные консультации с обучающимися и родителями,
- тематические занятия, акции,
- беседы-дискуссии,
- просмотр обучающих видеофильмов.

**4. Ожидаемые результаты воспитательной деятельности**

- возможности обучающихся показать свои способности и добиться каких-либо успехов в мероприятиях учреждения, города, республики;
- создание сплоченного коллектива объединения (с чувством доверия, ответственности друг за друга, взаимоуважения, взаимопомощи);
- развитие потребности у обучающихся в ведении здорового образа жизни, занятий спортом, негативного отношения к вредным привычкам;
- наличие положительной динамики роста духовно-нравственных качеств личности обучающегося;
- уровень удовлетворенности родителей и обучающихся жизнедеятельностью объединения.

## 5. Работа с обучающимися по профилактике правонарушений

Таблица 2

№	Мероприятия	Сроки проведения	Участники	Ответственные
Организационная работа				
1	Планирование работы по профилактике правонарушений несовершеннолетних на 2022-2023 учебный год	Сентябрь	Педагог ДО	Педагог ДО
2	Выявление обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации, склонных к правонарушениям, употреблению алкоголя и наркотиков, членов неформальных молодежных организаций, составление банка данных на детей, находящихся в трудной жизненной ситуации	Во время изучения программы	Педагог ДО, кл. руководители	Педагог ДО
3	Индивидуальное социально-педагогическое сопровождение детей с проблемами.	Во время изучения программы	Педагог ДО, кл. руководители	Педагог ДО
4	Составление социального паспорта объединения. Корректировка паспорта в конце учебного года.	Во время изучения программы	Педагог ДО, кл. руководители	Педагог ДО
5	Привлечение детей, попавших в трудную жизненную ситуацию, к участию в массовых мероприятиях, соревнованиях.	Во время изучения программы	Педагог ДО, учащиеся	Педагог ДО
6	Участие в родительских собраниях	Во время изучения программы	Педагог ДО, родители, кл. руководители	Педагог ДО

Работа с детьми				
№	Мероприятия	Сроки проведения	Участники	Ответственные
1	Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма: Участие в акции «Внимание - дети!» Беседы по профилактике ДТП.	Сентябрь В течение учебного года	Обучающиеся объединения	Педагог ДО
2	Безопасность жизнедеятельности: Беседы: «Безопасность на ЖД», «Безопасность в общественных местах», «Безопасность на каникулах», «Безопасность во время массовых мероприятий», «Безопасность на льду», «Безопасность в сети интернет», «Безопасность в быту», «Безопасное поведение на улице»	Во время изучения программы	Обучающиеся объединения	Педагог ДО
3	Профилактика девиантного поведения несовершеннолетних: Просмотр видеофильмов по проблемам наркомании и табакокурения, беседы по ЗОЖ. Беседа «От вредной привычки к болезни всего один шаг», «Привычки. Их влияние на организм» Конкурс мультимедийных презентаций «Мой выбор - здоровье, радость, красота».	В течение года Март  Май	Обучающиеся объединения	Педагог ДО
4	Проведение мероприятий по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, противодействию жестокому обращению с детьми и вовлечению несовершеннолетних в противоправную деятельность. Беседы «Уголовная и административная ответственность несовершеннолетних», «Все о телефоне доверия», «Профилактика экстремизма, жестокости, равнодушия», беседа-инструктаж «Обезопась себя» с целью повышения уровня защиты детей от преступлений против половой неприкосновенности.	Во время изучения программы	Обучающиеся объединения	Педагог ДО
5	Индивидуальные беседы с детьми в трудных жизненных ситуациях.	Во время изучения программы	Обучающиеся объединения	Педагог ДО

## Взаимодействие с классными руководителями

Таблица 3

№	Формы взаимодействия	Тема	Сроки
1	Анкетирование родителей будущих обучающихся объединения	Ориентация на соц. заказ, совместное обсуждение содержания программы объединения.	Апрель-май предыдущего года
2	Родительские собрания	Знакомство с программой. Зачисление детей в объединение.	Август
3	Совместная деятельность	Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс	В течение года
4	Анкетирование родителей	Эффективность работы объединения, удовлетворенность результатами, планы на следующий учебный год.	Май

## 6. Работа с родителями

Таблица 4

№	Формы взаимодействия	Тема	Сроки
1	Анкетирование родителей будущих обучающихся объединения	Ориентация на соц. заказ, совместное обсуждение содержания программы объединения.	Апрель-май предыдущего года
2	Родительские собрания	Знакомство с программой. Зачисление детей в объединение.	Август
3	Совместные мероприятия	Экскурсии на природу, совместное участие в конкурсах, акциях, мероприятиях.	В течение года
4	Индивидуальные и групповые консультации	Беседы, консультации по мероприятиям, акциям, с использованием соц. сетей.	В течение года
5	Дни творчества	Знакомство с деятельностью объединения.	В течение года
6	Анкетирование родителей	Эффективность работы объединения, удовлетворенность результатами, планы на следующий учебный год.	Май
7	Летний отдых	Организационные вопросы, обсуждение программы на лето с учетом пожеланий	Май

		и возможностей родителей.	
--	--	---------------------------	--

Таблица 5

**Календарный план воспитательной работы  
объединения «Баскетбол»**

\* обязательный блок

Направления ВР	Мероприятия	Задачи	Место проведения	Дата	Примечания
гражданско-патриотическое*	1. Акция правовых знаний «Фемида»	Воспитание правового и антитеррористического сознания;	СОШ №12	Ноябрь, март	Проведение квестов
	2. Беседа «Моя Удмуртия»	Воспитание любви к родному краю, народу, его традициям	СОШ №12	Ноябрь	Символика (герб, флаг, гимн)
	3. «Во славу Отечества»	Учить гордиться героическим прошлым и настоящим своей страны	Актовый зал СОШ №12	Февраль май	Проведение соревнований
	4. День Победы	Учить гордиться героическим прошлым и настоящим своей страны	СОШ №12	Май	Участие в «Эстафете мира»
духовно-нравственное	1. Беседа «Герои наши земляки»	Расширить знания о героях ВОВ-земляках	СОШ №12	Февраль	Конкурс рисунков
интеллектуально-познавательное	1. Создание социальных проектов	Формирование навыков проектно-исследовательской деятельности	СОШ №12	В течение года	Проект
спортивно-оздоровительное	1. Инструктажи по ПДД, ПБ. Беседы: «Безопасная дорога от школы до дома», «Безопасность в общественных	Формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, ответственности за своё поведение	СОШ №12	Сентябрь Ноябрь Март Май	Запись в журнале инструктажей

	местах», «Безопасность на каникулах», «Безопасность во время массовых мероприятий», «Безопасность на льду», «Безопасность в сети интернет», «Безопасность в быту», «Безопасное поведение на улице»				
	2. Беседы о ЗОЖ «Здоровым быть здорово!», «От вредной привычки к болезни всего один шаг», «Привычки. Их влияние на организм»		СОШ №12	Сентябрь Декабрь Апрель	
	3. Конкурс мультимедийных презентаций «Мой выбор - здоровье, радость, красота».	Оздоровление организма, привитие навыков ЗОЖ, укрепление семейных уз		Апрель	Совместно с родителями
социально-трудовое	1. Участие в акции «Чистый город»	Осмысление необходимости трудовой деятельности, формирование заботы о природе	СОШ №12	Апрель-май	Инструменты, перчатки, мешки
художественно-эстетическое	1. Участие в школьных и городских мероприятиях	Развитие творческих способностей, эстетического вкуса, интереса к народному творчеству	СОШ №12	Май	Итоговая выставка
История моего	Любой формат	Знакомство с	СОШ		Фото

объединения*		традициями объединения Лучшие выпускники объединения	№12 внутренне е мероприят ие объединен ия		
--------------	--	--	---	--	--

## 10. Список литературы:

### *Баскетбол*

1. Методическое пособие Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
2. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапйко Л.Г. развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008 г.
3. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. - 62 с.
4. Учебное пособие «Физическая подготовка баскетболистов», Яхонтов Е.Р., СПб, 2007 г.;
5. Учебно-методическое пособие «Игры в тренировке баскетболистов», Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др., 2008 г.