

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа имени Александра Моисеева поселка Знаменска»
Муниципального образования
«Гвардейский муниципальный округ Калининградской области»

Принята на заседании
педагогического совета

от «20» 05 2025 г.

Протокол № 4

Утверждаю

Директор МБОУ «СШ им. А. Моисеева
пос. Знаменска»

Н.В. Бояршинова
«21» 05 2025г.



Разноуровневая дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:
Жданова Анастасия Сергеевна,
учитель начальных классов

п. Знаменск, 2025.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа.

Ведущая идея данной программы - обеспечение общей физической подготовки детей. Занятия по программе «Баскетбол» помогают приобрести хорошую физическую форму, улучшить различные функции организма, способствуют гармоничному развитию, развитию силы, ловкости, научат самоконтролю, избавят от неуверенности в себе, помогают приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья. В программу входят профилактические и оздоровительные специально подобранные физические упражнения, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и перенапряжения. Объединяя различные формы двигательной активности, волейбол удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия и доступности упражнений, эмоциональности занятий. Занятие баскетболом способствует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы:

Блокировка — контакт игрока, который мешает или препятствует продвижению противника, не владеющего мячом.

Бросок крюком — бросок мяча одной рукой над головой кругообразным движением руки.

Быстрый прорыв — быстрая атака. Быстрое продвижение нападающих к корзине противника в надежде создать численный перевес и забросить мяч в корзину.

Ведение мяча — продвижение с мячом, последовательно ударяя его в пол правой или левой рукой. Игрок может передвигаться в любом направлении или стоять на месте, продолжая ударять мяч в пол. Акт ведения должен быть непрерывным. Если игрок прекратит ведение и поймает мяч, он не может возобновить ведения, а должен либо выполнить бросок в корзину, либо передать мяч партнеру.

Двойное ведение — возобновление ведения после того, как игрок остановился и взял мяч в руки. Является ошибкой, определяемой как двойное ведение.

Дриблер (от англ. dribbler) — игрок, ведущий мяч.

Дриблинг (от англ. dribbling) — см. «Ведение мяча».

«Живой» мяч — ситуация, при которой судья готов к розыгрышу спорного броска, готов передать мяч игроку, выполняющему штрафной бросок, или когда мяч находится у игрока, который будет вбрасывать его в игру из-за пределов площадки.

Заслон — допускаемое правилами действие, при котором игрок, избегая столкновений, препятствует выходу противника в желаемую позицию.

Защитник — термин имеет два значения: во-первых, игрок обороняющейся команды является защитником; во-вторых, защитниками называют невысоких разыгрывающих игроков задней линии нападения.

Зонная защита — защита, при которой игроки охраняют область штрафного броска под своей корзиной. Каждый игрок прикреплен к определенной зоне и противодействует в ней любому игроку противника. Расстановка игроков в зонах определяет варианты зонной защиты: 2—1—2, 3—2, 2—3, 1—3—1 и т. д.

Игровые приемы — основные навыки, владение которыми позволяет активно участвовать в игре. В баскетболе они включают передачи, ловлю, ведение, броски мяча, проходы, борьбу за мяч на щите и опеку противника.

Лицевые линии — линии за щитами, ограничивающие длину площадки. После взятия корзины защищавшая команда вводит мяч в игру из-за лицевой линии.

Личная защита — защита, при которой каждый игрок защищающейся команды опекает определенного игрока противника.

«Мертвый» мяч — мяч, вышедший из игры. Мяч считается «мертвым» сразу же после того, как он будет заброшен в корзину, и до того, как он будет введен в игру противником; при спорном мяче; после назначения персонального замечания; после любого сигнала судьи в поле; после сирены, возвещающей об окончании игры, половины игры или дополнительного времени.

Множественный фол — фол, совершенный примерно в одно и то же время двумя или более игроками одной команды по отношению к одному из соперников.

Нападающий — термин имеет два значения: во-первых, игрок команды, владеющий мячом, является нападающим; во-вторых, нападающими называют игроков обычно высокого роста, играющих в нападении на краях площадки.

Направленность программы:

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

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность программы

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы обучающегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника.

В этой связи трудно переоценить значение программы в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей и подростков в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа также актуальна в связи с возросшей популярностью игры в нашей стране.

Педагогическая целесообразность

Программа «Баскетбол» составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть всем комплексом знаний и умений игры в баскетбол .

Последующие годы учащийся совершенствует технику игры в тренировках и играх.

Занятия по баскетболу носят учебно-тренировочную направленность.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора - общественника.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Практическая значимость

-состоит в систематическом выполнении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Занятия оздоровительной гимнастикой ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении делает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему

телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы подбираются те упражнения, которые способствуют общему развитию обучающихся начальной школы.

Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Принципы отбора содержания образовательной программы. (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода..

Реализация программы основывается на следующих принципах:

Принцип вариативности – планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.

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

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

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

Принцип постепенного наращивания функциональных воздействий гарантирует повышение уровня функциональных возможностей организма и физической подготовленности, повышенные темпы развития двигательных способностей. Применение стандартных упражнений и стандартных нагрузок переводит организм в стадию устойчивой адаптации. При выполнении упражнений будут совершенствоваться различные качества, но при подборе средств и методов нужно выделять их преимущественную направленность на развитие ведущего качества (силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость и прочие).

Цель программы: развитие познавательных и физических способностей школьников на основе системы оздоровительных физкультурно-спортивных занятий.

Задачи программы:

Оздоровительные: – укрепить здоровье и повысить уровень физических возможностей организма;

- удовлетворить суточную потребность школьников в физической нагрузке;
- укрепить и развить дыхательный аппарат детей; – снять умственную усталость.
- содействовать гармоническому физическому развитию младших школьников.

Образовательные:

- познакомить школьников с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- изучить комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать необходимые теоретические знания в сфере волейбола;
- сформировать правильную осанку;
- сформировать навыки здорового образа жизни.

Развивающие: – развить силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость;

- совершенствовать специальные физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

Воспитательные: – привить детям жизненно важные гигиенические навыки; – стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

- воспитать моральные и волевые качества;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям волейболом.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 12-17 лет.

Особенности организации образовательного процесса:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10-15 человек. Учебные группы мальчиков и девочек .

Форма обучения – очная.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 9 месяцев

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Между занятиями установлены 10-минутные перерывы. Недельная нагрузка на одну группу – 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Комплектуются вместе.

Основные формы и методы:

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по баскетболу, спортивные игры. Занятия проводятся в коллективной, групповой и индивидуальной форме. Коллективная форма – выполнение упражнений, подвижные игры; групповая – разделение на мини группы для выполнения определенных заданий; индивидуальная – выполнение самостоятельного задания с учетом возможностей ребенка. Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ педагогом, выполнение упражнений детьми.

Методы обучения:

Словесный – рассказ, беседа, устное изложение, объяснение последовательности действий и содержания, инструктаж.

Наглядный – показ учителем приемов выполнения упражнений, в том числе с использованием спортивного инвентаря.

Практический – выполнение упражнений, проведение спортивных игр.

Объяснительно-иллюстративный – объяснение учебного материала сопровождается различными визуальными средствами.

Репродуктивный – организация учебной деятельности по определенной инструкции, плану с применением (или воспроизведением) полученных ранее знаний и последовательности практических действий.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения программы являются

- физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся;
- развитие опорно-двигательного аппарата (сформированный навык правильной осанки);
- развитие и функциональное совершенствование систем организма (органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем);
- динамика показателей мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростных, силовых и координационных качеств;
- положительный психоэмоциональный настрой.

Метапредметными результатами освоения программы являются

- сформированность ценностного отношения к собственному здоровью,
- сформированность культуры здоровья и здорового образа жизни;
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- развитие волевых и нравственных качеств средствами физической культуры;
- сформированность устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой, умения и навыка самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

Предметными результатами освоения программы являются

- знание о здоровье и здоровом образе жизни;
- представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение применять на практике комплексы упражнений с оздоровительной направленностью, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение безопасно выполнять физические упражнения;
- умение применять на практике приемы самоконтроля и саморегуляции;
- сформированность навыка самостоятельных занятий баскетболом
- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

Механизм оценивания образовательных результатов

Проверка теоретических знаний проходит в форме опроса, практических знаний – выполнение упражнений.

Оценивание образовательных результатов по теоретическим знаниям

Высокий	Средний	Низкий
Обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта	В ответе содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	Обучающийся не понимает или не знает материал программы

Оценивание образовательных результатов по владению способами и умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Высокий	Средний	Низкий
Обучающийся умеет самостоятельно - организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения заданий и оценивать итоги; - демонстрировать полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной)	Обучающийся - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения заданий и оценивает итоги	Обучающийся -испытывает затруднения в организации мест занятий и подборе инвентаря; - не владеет умениями осуществлять различные Виды физкультурно-оздоровительной деятельности

способности		
-------------	--	--

Формы подведения итогов реализации программы:

- тестирование специальных умений и навыков
- тестирование общей физической подготовки
- участие в соревнованиях различного уровня: товарищеских, районных, окружных, областных, городских и т.д.

При подведении итогов реализации программы используются методы педагогического наблюдения, педагогического анализа, опроса, практического выполнения упражнений индивидуально или фронтально во время занятия. Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня умений и возможностей детей и определения уровня физической подготовленности, а также наличия или отсутствия нарушений осанки.

Формы: - педагогическое наблюдение - выполнение упражнений Во время проведения входной диагностики педагог заполняет тестовую карту, в которой делаются отметки в течение учебного года.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Теоретические занятия.	3	2	1	контроль
1.1	Вводное занятие Краткие исторические Сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спорт см ена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	1	1		
1.2	Правила соревнований по баскетболу.	2	1	1	зачет
2.	Практические занятия.	60	5	55	
2.1	Общая физическая подготовка.	11	2	9	
2.2	Специальная физическая подготовка.	11	2	9	
2.3	Техническая и тактическая	38	1	37	

	подготовка.				
3	Соревнования.	9	3	6	тест
3.1	Выполнение контрольных нормативов.	4	2	2	
3.2	Контрольные игры и соревнования.	5	1	4	
	Всего часов:	72	10	62	

Задачи обучения:

Образовательные:

- сформировать основы знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- познакомить обучающихся с основами безопасного выполнения физических упражнений;
- сформировать навык правильной осанки в различных положениях и в движении.

Развивающие:

- содействовать физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- развить память, произвольное внимание, наблюдательность.

Воспитательные:

- сформировать навыки для самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности;
- сформировать навыки самоорганизации и самоконтроля.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретические сведения

Тема 1. Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

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

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в

положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

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

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

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

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на

руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность,

быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

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

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

Тема 4. Техническая подготовка.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тема 5. Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

Тема 6. Организационно-воспитательные мероприятия.

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Проведение соревнований «Веселые старты», Новогодних праздников и т.п. Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.

Тема 7. Инструкторская и судейская практика.

Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа с младшими тренерами по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

Тема 8. Участие в соревнованиях.

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

Тема 9. Сдача контрольных нормативов.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в ноябре и апреле учебного года. Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

Тема 10. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением учащихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»
1.	Начало учебного года	С 01 сентября
2.	Продолжительность учебного периода обучения	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	раз в неделю
5.	Количество часов всего	72
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	01.09.2025 – 31.05.2026

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Кадровое обеспечение реализации программы

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

либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Материально-технические условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивном или музыкальном зале общеобразовательной организации.

- Щит баскетбольный
- Стойка баскетбольная
- Гимнастическая стенка
- Гимнастические скамейки
- Гимнастические маты
- Скакалки
- Мячи набивные (масса 1 кг)
- Мячи набивные (масса 1 кг)
- Резиновые амортизаторы
- Резиновые амортизаторы
- Гантели различной тяжести
- Гантели различной тяжести
- Мячи баскетбольные
- Мячи баскетбольные
- Рулетка

Методическое обеспечение

Каждое занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Использование заданий разной сложности позволяет детям почувствовать уверенность в своих силах. Ребенок сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания. Алгоритм проведения учебного занятия:

Вводная часть – сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроя, разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам. Основная часть – выполнение упражнений с предметами и без них. Заключительная часть – восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, релаксация.

Воспитательная работа

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

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель — формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты .

Методы: беседа, мини-викторина, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к личностному развитию; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1	Инструктаж по технике безопасности и поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-Май
3	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-Май
4	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
5	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание	В рамках занятий	Март

		семейных ценностей		
6	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Декабрь-Май
7	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, Май

Список литературы:

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики».
4. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
10. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Литература для педагога:

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.

2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
3. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
4. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
5. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
6. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
7. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
8. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
9. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.
10. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».- Ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
11. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с

Для детей и родителей:

1. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
2. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с

Интернет ресурс:

1. <http://reftrend.ru/835574.html>
2. http://www.do-oc.ru/index.php?id=679&Itemid=999999999&option=com_content&task=view
3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146>
4. http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U