

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Факельская средняя общеобразовательная школа

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
№ 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБОУ Факельской СОШ
от 30.08.2023г. №155

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол»
физкультурно-спортивной направленности
возраст: 12 - 16 лет
срок реализации: 1 год

Составитель:
Князева Татьяна Викторовна,
педагог дополнительного образования
МБОУ Факельской СОШ

Факел, 2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства просвещения РФ № 629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановление Главного санитарного врача 28.09.2020 г №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Письмо от 18 ноября 2015 г № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»; Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ от 23.08.2017 г №816; Устава МБОУ Факельской СОШ; Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в МБОУ Факельской СОШ

Направленность: физкультурно-спортивная

Актуальность программы Программа реализуется в соответствии с социальным заказом и запросами учащихся и их родителей, выявленными на основе результатов анкетирования. В целях обеспечения творческого развития и формирования личности ребенка многие родители хотят направить своих детей на занятия в творческие объединения.

Родители отметили важность приобщения школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей, что учитывается в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол».

Занятия помогают решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта, укреплению здоровья, формированию внимания и чувства ответственности. Научит работать в группе.

Цель программы: укрепление здоровья, освоение и совершенствование основ спортивной техники в баскетболе.

Задачи:

1. формировать у обучающихся особенности техники и тактике в баскетболе;
2. развивать внимание, мышление, умение работать в команде.
3. воспитывать потребность в здоровом образе жизни, укреплении здоровья;
4. воспитывать моральные и волевые качества, способности работать в коллективе.

Отличительные особенности программы

Программа дополняет школьные учебные предметы по физической культуре и ОБЖ.

Программа включает разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности.

Приобщение к регулярным занятиям спортом.

Адресат программы. Программа курса рассчитана для учащихся среднего звена: 5 - 7 классов, возраст учащихся 12 - 16 лет. Наполняемость групп – 13-15 человек.

Уровень:

№	Уровень	Год обучения	Уровень освоения
1	Стартовый	1 г.	Учащиеся получают общие понятия о правилах игры в баскетбол, основ техники и тактики игры

Объем программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» рассчитана на 1 год обучения 72 часа.

Формы организации образовательного процесса : групповые и индивидуальные. Виды деятельности: лекции, практические занятия, самостоятельная работа. Условия, формы и технологии реализации программы «Баскетбол» учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Программа базируется на основных принципах дополнительного образования:

- выбор различных видов деятельности, в которых происходит личностное и профессиональное самоопределение учащихся;
- вариативность содержания и форм организации образовательного процесса;
- адаптивность к возникающим изменениям.

Педагогический процесс основывается на принципе индивидуального подхода к каждому ребенку. Задача индивидуального подхода – наиболее полное выявление персональных способов развития возможностей учащегося, формирование его личности и возраст учащихся. Индивидуальный подход помогает отстающему учащемуся наиболее успешно усвоить материал и стимулирует его творческие способности, а для учащихся, чей уровень подготовки превышает средний показатель по группе, позволяет построить индивидуальный образовательный маршрут.

В ходе реализации программы образовательный процесс организуется в очной форме. Согласно Положения по применению дистанционных образовательных технологий, электронно-информационных ресурсов в МБОУ Факельской СОШ возможно обучение и с использованием

дистанционных образовательных технологий и (или) электронное обучение. Программа подготовки предполагает очные дистанционные занятия на интернет – платформе Canvas, в видеочатах и веб-чатах в социальной сети «ВКонтакте».

Занятия проводятся в группах и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. После зачисления учащегося ему в соответствии с графиком учебного процесса по электронной почте или личным сообщением в социальной сети «ВКонтакте» (по договоренности педагога и учащихся) высылаются тексты заданий и методические рекомендации по их выполнению, высылаются лекции, рекомендации по поиску информации, практические задания. Присланные решения рецензируются педагогом дополнительного образования и вместе со следующим заданием и возможным вариантом решения высылаются учащемуся. В случае каких-то затруднений или необходимости всем учащимся предоставляется право получения индивидуальной консультации, они могут обратиться за консультациями к педагогу по электронной почте или используя видеосвязь (например, видеозвонки на таких платформах, как «Skype», «WhatsApp», «Viber» и «ВКонтакте»).

Сроки реализации. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий: 1 год обучения - 2 раза в неделю по 1 академическому часу (72 часа в год).

Формы контроля: Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи, опрос, тест, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях, контрольные нормативы, практическая работа, двухсторонняя игра.

Ожидаемые образовательные результаты:

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Условия реализации программы предполагают единство целей, содержания, форм и методов, обеспечивающих успешность процесса социальной адаптации учащихся к современному социуму.

Материально-техническое обеспечение:

- Помещение спортзала;
- Баскетбольные мячи – 15 шт;
- Баскетбольный щит – 2 шт;
- Набивные мячи – 10 шт;
- Свисток
- Секундомер
- Фишки (конусы) -10 шт.

Информационно-методическое обеспечение:

Звуковые и смешанные (аудио и видео) методические материалы.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования первой квалификационной категории, образование высшее, квалификация: учитель физической культуры

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, образование высшее, квалификация: учитель физической культуры

Учебный план 1 года обучения

№	Тема занятий	Кол-во часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	1	1		опрос
2	Теоретическая подготовка	9	9		тест, опрос, контрольные упражнения, соревнования,

					товарищеские встречи.
3	Общая физическая подготовка	10	1	9	выполнение упражнений.
4	Специальная физическая подготовка	5	1	4	контрольные упражнения, Практическая работа, игра
5	Техническая подготовка	24	1	23	контрольные упражнения, Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях
6	Тактическая подготовка	7	1	6	тесты и контрольные упражнения.
7	Интегральная тренировка	10	1	9	игра, соревнования,
8	Контрольные упражнения и соревнования	6	1	5	контрольные нормативы, соревнований.
Итого:		72	16	56	

Содержание программы

1. Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.

2. Теоретическая подготовка

- Развитие баскетбола в России.
- Физическая подготовка баскетболиста.
- Техническая подготовка баскетболиста.
- Тактическая подготовка баскетболиста.
- Соревновательная деятельность баскетболиста.
- Организация и проведение соревнований по баскетболу.
- Правила судейства соревнований по баскетболу.
- Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
- Ведущие спортсмены и тренеры.

Форма контроля: тесты, опросы.

3. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть: Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Практическая часть:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Переход на ходьбу и бег, на шаг.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же 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, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); 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 и в положении вися; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, палками..

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазанье по канату, Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. 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.

Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

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 (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. упражнения е гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.

Форма контроля: выполнение упражнений.

4. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть: Результаты школы. Нормативы для учащихся 10 – 13 лет. Техника безопасности.

Практическая часть:

- Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Форма контроля: Контрольные упражнения, тесты, нормативы.

5. Техническая подготовка

Теоретическая часть: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Практическая часть:

1. Упражнения без мяча

- Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- Передвижение правым – левым боком.
- Остановка прыжком после ускорения.
- Остановка в два шага после ускорения.
- Повороты на месте, в движении.
- Имитация защитных действий против игрока нападения.

2. Ловля и передача мяча

- Двумя руками от груди в движении.
- Передача одной рукой с отскоком от пола.
- Передача двумя руками с отскоком от пола.
- Передача одной рукой снизу от пола.
- Ловля высоко летящего мяча.

- Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- Ловля катящегося мяча в движении.
- Ловля мяча двумя руками при встречном движении.
- Ловля мяча двумя руками в прыжке.
- Ловля мяча двумя руками при движении сбоку.

3. Ведение мяча

- Ведение с изменением направления и скорости.
- Ведение с изменением высоты отскока.
- Правой и левой рукой поочередно в движении.
- Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча

- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- В прыжке одной рукой с места.
- Штрафной.
- Броски в корзину одной рукой

Форма контроля: контрольные упражнения.

6. **Тактическая подготовка**

Теория: Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Практическая часть:

- Перехват мяча.
- Вырывание мяча.
- Выбивание мяча.
- Борьба за мяч после отскока от щита.
- Быстрый прорыв.
- Командные действия в защите.
- Командные действия в нападении.
- Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Форма контроля: Контрольные упражнения.

7. **Интегральная тренировка**

Теоретическая часть: Техника безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Правила игр. Судейство.

Практическая часть:

- Двусторонние игры.
- Товарищеские игры.
- Районные соревнования.
- Подготовительные игры к баскетболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «10 передач», эстафеты, игра в баскетбол без ведения.
- Учебные игры. Игры по правилам мини-баскетбола, баскетбол.

Форма контроля: игра, соревнования.

8. Контрольные упражнения и соревнования

Теоретическая часть: Нормативы контрольных испытаний.

Практическая часть:

- прыжок вверх с места;
- челночный бег;
- передачи и броски мяча;
- Сгибание и разгибание рук в упоре.
- бег 500, 1000 метров;
- прыжки на скакалке.

Форма контроля: контрольные нормативы.

Методическое обеспечение

№ п/п	Раздел, тема	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактический материал	Техническо е оснащение	Форма контроля
	Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Наблюдение за соревнованиями.	Учебники по физической культуре, баскетболу. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала.	Учебный класс, спортивный зал	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
	Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация	Повторный, дифференцированн	Просмотр аудио и видео материала	Спортивны й зал,	Игры с заданиями,

		технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	ый, игровой, соревновательный методы.		баскетбольные мячи, щиты, кольца.	результаты участия в соревнованиях.
	Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала.	Спортивный зал, баскетбольные мячи, щиты, кольца, рулетка, кегли, свисток. Спортивная площадка	Тесты и контрольные упражнения.
	Физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный,	Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.	Спортивный зал, баскетбольные мячи, щиты, кольца, рулетка, кегли, свисток.	Практическая работа, игра

			игровой методы.		Спортивная площадка, гимнастическая скамейка, шведская стенка	
	Интегральная	Показ, рассказ.	фронтальный, практическое занятие, игровой, соревнование.	Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.	Спортивный зал, баскетбольные мячи, щиты, кольца,	Обсуждение результатов соревнований. Двухсторонняя игра

Календарный график на 72 часа

Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь				
Недели \ даты					Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5
1,2	8, 9	15, 16	22, 23	29, 30	6, 7	13, 14	20, 21	27, 28	3	10, 11	17, 18	24, 25	1,2	8, 9	15, 16	22, 23	29, 30
2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
10					18				25				35				

Январь			Февраль			Март					Апрель				Май			
Недели \ даты			Недели \ даты			Недели \ даты					Недели \ даты				Недели \ даты			
1	2	3	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4
12, 13	19, 20	26, 27	2,3	9, 10	16, 17	2,3	9, 10	16, 17	23, 24	23, 31	6, 7	13, 14	20, 21	27, 28	4,5	11,12	18, 19	25, 26
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
41			47			57					65				72			

Контрольно – измерительные материалы
Специальная физическая подготовка баскетболистов

Год обуче ния	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчи ки	дево чки	мальчи ки	дево чки	мальчи ки	дево чки	мальчи ки	дево чки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20

Техническая подготовка баскетболистов

Г од об уч ен ия	Передвижен ия в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанцион ные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	мальч ики	дево чки	мальч ики	дево чки	мальч ики	дево чки	мальч ики	дево чки	мальч ики	девочки
1 – й го д	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30-

Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

	ТЕСТ	11-12 лет	13-14 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	8.8	7.9
2.	Прыжок в длину с места (см.)	146	168
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	30
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	17
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	7

Возрастные оценочные нормативы для девочек

	ТЕСТ	11-12 лет	13-14 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10.0	9.2
2.	Прыжок в длину с места (см)	137	156
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	29	31
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	14	16
5.	Отжимание в упоре лежа (раз)	10	12

ФОРМУЛА определения ОУФК по видам программы ОФП

Для бега - (норма – результат) : норма

Для всех других видов - (результат – норма) : норма
ОБЩИЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КОНДИЦИИ определяется путем
деления суммы
результатов ОУФК по всем видам программы на 5.

ЗНАЧЕНИЕ ОУФК	ОЦЕНКА
От 0,61 и выше	СУПЕР
От 0,21 до 0,60	ОТЛИЧНО
От - 0,20 до 0,20	ХОРОШО
От – 0,6 до – 0,21	УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
От – 1,00 до – 0,61	НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
От – 1,01 и ниже	ОПАСНАЯ ЗОНА

Комплекс контрольных тестов для баскетболистов

Для оценки специальной подготовленности квалифицированных баскетболистов применяется комплекс контрольных тестов.

1. Быстрота бега

Игрок выполняет прямолинейный рывок на 20 м, стартуя по сигналу из-за лицевой линии площадки в баскетбольной стойке, -- 3 попытки с интервалами 15 с. Время фиксируется до десятых долей секунды.

Определяется лучшее время в трёх попытках.

2. Прыгучесть

Игрок достаёт наивысшую точку на измерительной планке, укрепленной на щите (в случае необходимости опущенной на 20-30 см ниже кромки щита), делая 4 прыжка подряд без пауз и подшагиваний:

- прыжок с разбега толчком одной ногой из любой точки трапеции
- прыжок с места с работой рук
- два прыжка с места с вытянутыми вверх руками

Выполняется 3 попытки с интервалом 15 секунд. Фиксируется с точностью до одного сантиметра лучший результат каждого прыжка, достигнутый в любой из этих попыток.

3. Серийная прыгучесть

Игрок преодолевает расположенные по кругу препятствия (например, легкоатлетические барьеры, натянутые резиновые тяжи и т. п.) высотой 50 см.

Всего преодолевая 3 круга без пауз и подшагиваний на время (измеряется от стартового сигнала до момента приземления после последнего прыжка). Игроку предоставляется одна попытка.

4. Скоростная техника

Игрок выполняет обводку змейкой трёх препятствий размером 0,5 X 0,5 и высотой не менее 1 метра, прямолинейно расположенных вдоль площадки в центре штрафных бросков и средней линии, заканчивая её броском в корзину.

Ведение начинается из-за лицевой линии под щитом, обводит препятствия, ведя мяч правой рукой и бросает в кольцо из под щита произвольным способом, тут же берёт другой мяч, лежащий вне площадки, на расстоянии 0,5 м за лицевой линией под щитом и продолжает тест в обратную сторону, ведя мяч левой рукой, заканчивая броском из под щита или кольца (время измеряется с точностью до одной десятой секунды). Игроку даются две попытки с интервалом 30 с, фиксируется лучшее время одной из них; в случае неточного броска попытка аннулируется (в период отдыха следующий игрок может выполнить очередную попытку).

5. Быстрота и ловкость защитных передвижений

Игрок из баскетбольной защитной стойки последовательно, без пауз выполняет рывки из исходной точки 1, в точки 2, 3, 4, 5 и 6 обязательно нанося удары рукой по набивным мячам, лежащим в этих точках, возвращается каждый раз в точку 1, также нанося удар по набивному мячу, причём рывки из точки 1 в точки 2, 3, 4 выполняют лицом вперёд, возвращение в точку 1 -- спиной вперёд, а из точки 1 в точки 5, 6 и обратно -- боком, приставными шагами. Секундомер останавливается в момент удара игроком по мячу в точке 1 при возвращении из точки 6.

Игроку даются две попытки, с интервалом отдыха 30 секунд.

6. Специальная выносливость

Челночный бег -- пять раз вдоль площадки от щита к щиту, каждый раз обязательно касаясь кольца или щита. В момент касания включается или выключается секундомер. Выполняются 3 попытки с интервалами 30 секунд.

7. Стабильность штрафных бросков

Игрок выполняет тридцать бросков сериями по три броска подряд в полном соответствии с правилами игры поочередно в оба щита, передвигаясь от щита к щиту с ведением. После первых двух бросков мяч игроку подаёт партнер, после третьего он подбирает его сам. Общий лимит времени на тест -- 3 минуты.

Учитывая суммарное количество очков, причём за первое попадание из трёх бросков начисляется два очка, за остальные по одному. В случае превышения лимита времени, тест аннулируется. Тест могут проводить одновременно два игрока, начиная его у противоположных щитов.

8. Стабильность средних и дальних бросков

Игрок последовательно выполняет броски с десяти разных по дальности точек (4,5 и 6,25 м от проекции центра кольца). Баскетболисты все броски обязательно выполняют в прыжке. После каждого броска игрок выходит к щиту, подбирает мяч, переходит с ведением на следующую точку и выполняет очередной бросок.

Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельной лицевой и проходящей через проекцию центра кольца, а также на линиях под углом 45 и 90 градусов.

Броски выполняются в течение 4 минут. С заданием оптимизировать их быстроту и точность. Учитывая суммарное количество очков, причём на каждое попадание с 6,25 м (из точек 2, 3, 6, 8, 10) начисляется три очка, за остальные -- по два.

9. Точность дальней передачи мяча в отрыв

Игрок, располагаясь за линией штрафного броска, направляет мяч в щит, выходит к щиту, овладевает отскоком и сразу же направляет правой (или сильнейшей) рукой в мишень размером 1,5 X 1,5 м на высоте один метр над уровнем площадки, расположенной на продолжении противоположной линии штрафного броска в двух метрах от правой боковой линии, а затем в такую же мишень, расположенную на средней линии площадки в двух метрах от левой боковой линии, левой или слабойшей рукой. Фиксируются количество попаданий мяча в мишень из 10 передач правой и 10 передач левой рукой.

Воспитательный компонент программы (рабочая программа воспитания)

Воспитательный компонент программы разработан в соответствии с Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.

Воспитательная работа осуществляется в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» и имеет 2 важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Цель: Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности обучающегося, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи:

1. Способствовать развитию личности, способной формировать собственное мировоззрение и систему базовых ценностей.

2. Сформировать умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности обучающихся.

2. Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности.

Результат воспитания – это достигнутая цель, те изменения в личностном развитии обучающихся, которые они приобрели в процессе воспитания.

Планируемые результаты:

- Проявление творческой активности обучающихся в различных сферах социально значимой деятельности;
- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству;

- Формирование позитивной самооценки, умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

Формы работы направлены на работу с коллективом учащихся и родительской общественностью.

Работа с коллективом обучающихся:

- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- формирование навыков по этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение практическим умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации), в том числе в формате онлайн.;
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей, тематических и концертных мероприятий, походов в течение года);
- публикация информационных (просветительских) статей для родителей по вопросам воспитания детей в группе творческого объединения в социальной сети «ВКонтакте».

Направления воспитательной работы

1. Духовно-нравственное воспитание (формирование ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и народов России) (фотовыставки, знакомство со спортсмена с.Факел, участие в Спартакиаде, в Днях здоровья и др.)

2.Формирование коммуникативной культуры (формирование навыков ответственного коммуникативного поведения, умения корректировать свое общение в зависимости от ситуации, в рамках принятых в культурном обществе норм этикета поведения и общения, а также норм культуры речи; культивировать в среде воспитанников принципы взаимопонимания, уважения к себе и окружающим людям и обучать

способам толерантного взаимодействия и конструктивного разрешения конфликтов) (работа в команде во время игр, занятий и др.)

3. Воспитание семейных ценностей (формирование ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни) (проектные работы о семье, совместные проекты детей и родителей, организация совместных спортивных мероприятий и др.)

4. Здоровьесберегающее воспитание и формирование культуры здорового, безопасного образа жизни, организация комплексной профилактической работы (профилактика употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма) (направлено на совершенствование и развитие физических качеств личности, формы и функций организма человека, формирования осознанной потребности в физкультурных занятиях, двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний, потребности в активном, здоровом образе жизни, негативного отношения к вредным, для здоровья человека, привычкам) (музыкальные физкультминутки, занятия на свежем воздухе, использование здоровьесберегающих технологий, беседы, просмотр роликов, участие в акциях, флешмобах и др.)

5. Самоопределение и профессиональная ориентация (оказание профориентационной поддержки учащимся в процессе выбора ими самоопределения и выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности; выработка у школьников сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда) (беседа о выборе профессии, анкетирование, работа педагога-психолога и др.)

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Цели, задачи	Сроки проведения	Примечание
	Беседа «В здоровом теле – здоровый дух»	Пропаганда здорового образа жизни	сентябрь	
1.	Игра-знакомство «Давай дружить»	Знакомство и сплочение детей в коллективе, формирование коммуникативной культуры	сентябрь	
2.	Участие в Факельской миле	Привлечение внимания	октябрь	

		обучающихся и их родителей к здоровому образу жизни		
3.	Беседа на тему «Без труда нет добра»	Показать значение труда в жизни человека, упорство для спортсмена	Октябрь	
4.	Участие в первенстве школы по баскетболу	Пропагандировать здоровый образ жизни среди широкой массы учащихся	Ноябрь	
5.	Беседа на тему «Гигиена спортсмена»	Воспитывать привычку по соблюдению гигиенических требований	Ноябрь	
6.	Участие в первенстве школы по баскетболу совместно с родителями	Воспитать уважительное отношение к людям старшего возраста	Декабрь	
7.	Беседа «Профилактика гриппа и ОРЗ»	Формировать бережное отношение к своему здоровью	Январь	
8.	Анкетирование	Выяснить направление профессиональной деятельности	январь	
9.	Беседа «Профилактика травматизма»	Формировать бережное отношение к своему здоровью	Февраль	
10.	Участие в Февромарте	сплочение детей в коллективе, формирование коммуникативной культуры	Март	
11.	Беседа педагога-	Проведение	апрель	

	психолога «Спортивная карьера. Что это такое?»	профориентации, определение в выборе профессии		
12.	Участие в кроссе	Формирование здорового образа жизни	Апрель	
13.	Участие в школе	сплочение детей в коллективе, в окружающем обществе, научиться общаться с окружающими и прислушиваться друг к другу	Май	

Список литературы для педагога

1. Программа под редакцией В. И. Ляха «Физическая культура 1- 11 классы» - с. 97- 178
2. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973 с. 10 - 105
3. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
4. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
5. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
6. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
2. Кузин В.В., Полиеский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г. С. 23- 68
3. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.
4. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004.
5. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.

