Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 583 Приморского района Санкт-Петербурга)
197373, Санкт-Петербург, пр. Авиаконструкторов, дом 14, лит. А
тел./факс 395-26-52, тел 395-26-52

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 583 Приморского района
Санкт-Петербурга
от 27.05.2026 Протокол №
15

ПРИНЯТ
с учётом мнения Совета родителей
от 27.05.2026 года
протокол № 6

ПРИНЯТ
с учётом мнения Совета обучающихся
от 27.05.2026 года
протокол № 6

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ школы № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
от 27.05.2026 г. № 623 -д
_____/А.В.
Чередниченко/
подпись Ф.И.О.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННО КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат:
32A6 0C03 A857 C165 4333 B92D 161A 5B76
Владелец: Чередниченко Алла Васильевна
Действителен: с 17.06.2025 по 10.09.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Мини-баскетбол»

Срок реализации программы: 1 год
Возраст детей: 7-13

Разработчик: Подковальников А.В.
педагог дополнительного образования
высшей категории

Санкт-Петербург, 2026 г

ОРГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка. . . . . .ст 3
Направленность программы
Актуальность
Нормативно- правовые документы
Цели
Задачи
Условия набора детей
Формы занятий
Объём учебной нагрузки
Учебный план . . . . . ст 5
Календарно – тематическое планирование на 2026 -2027 у. . . . . . . .ст 6
Содержание программы . . . . ст. 10
Воспитательная деятельность . . . . . .ст 12
Воспитательные задачи
Принципы воспитания
Календарный план воспитательной работы…… . . . . . .ст 13
Планируемые результаты
-предметные результаты
-личностные результаты
- мета предметные результаты
Контроль . . . . ст 15
Методическое обеспечение программы…….. . . . ст 16
Материально-техническое оснащение учебного процесса. ст17
Список используемой литературы для педагога. ст17
Список литературы для учеников. . . . . .

1. Пояснительная записка

Направленность программы

Программа «БАСКЕТБОЛ» имеет **физкультурно-спортивную направленность.** Баскетбол - спортивная игра, завоевавшая признание в большинстве стран мира. Суть ее состоит в том, что игроки двух команд стремятся овладеть мячом и забросить его в корзину противника.

Организуя атаку, партнеры передвигаются по площадке, передавая мяч между собой руками. Защищая корзину, оказывая сопротивление нападающим, стараясь перехватить мяч. Для баскетбола характерны высокий темп, непрерывно изменяющиеся игровые условия и непосредственный контакт противников. Физическая нагрузка в игре отличается переменной интенсивностью. Неоднократные ускорения и прыжки чередуются с внезапными остановками, действиями в медленном темпе и кратковременными паузами отдыха.

Актуальность этого вида спорта заключается в том, что баскетболисту необходимо разносторонняя физическая подготовленность и высокий уровень специальной быстроты и ловкости, прыгучести, выносливости, силы и высокая скорость мышления при принятии самостоятельных решений.

Наряду с атлетизмом для игры характерны, многогранность и универсальность технического мастерства. Каждый игрок должен хорошо владеть всеми существующими приемами нападения и защиты и быть виртуозом в исполнении тех, которые наиболее важны для функций в команде.

Рассматривая этот вид спорта с точки зрения **педагогической целесообразности**, можно отметить ,что особое значение имеют соответствие применяемых конкретным игровым ситуациям и их высокая эффективность в условиях активного противодействия. Непрерывность и внезапность изменений игровых ситуаций в зависимости командного успеха от самостоятельности и эффективности действий отдельных игроков непременным условиям выдвигают проявление таких качеств, как сообразительность, инициатива, творчество, ответственность за принятое решение.

Нормативно-правовые документы:

программа написана на основе нормативно правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом государственного бюджетного учреждения школы№ 583Приморского района Санкт-Петербурга.
- **согласно Положению о рабочих Программах отделения дополнительного образования детей и платных образовательных услуг ГБОУ школы № 583 Приморского района Санкт Петербурга**

Цель – создание условий для полноценного физического развития детей, комплексного решения двигательной активности и укрепления здоровья школьников, приобщение школьников к регулярным занятиям физической культурой и спортом .

Задачи:

Образовательные

-углубленное изучение спортивной игры баскетбол, закрепление и совершенствование изученных элементов техники в школе.

- выработка организаторских навыков проведения судейства
- формирование навыков игры в баскетбол и дальнейшее повышение спортивного мастерства

Воспитательные

. -воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время.

- воспитание чувства товарищества, чувство личной ответственности, чувство коллективизма

Развивающие

- развитие общей физической подготовки школьника
. -способствовать гармоничному физическому развитию личности
.

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие

Возраст детей ,участвующих в реализации данной образовательной программы от 7 до 13 лет

Срок реализации программы 1 год

Формы занятий :

Традиционные: Тренировочные занятия, соревнование, тестирование, товарищеские встречи.

Нетрадиционные: Совместные занятия с родителями

Формы организации деятельности на занятиях – фронтальный, групповой, поточный, игровой Теоретические занятия, тренировки, посещение матчей команд мастеров, участие в турнирах и фестивалях, семинарах по судейству игры, открытые уроки, «мастер класс» с заслуженными баскетболистами, просмотр видео записей игр команд «Супер Лиги»,

проведение родительских собраний , проведение показательных выступлений учеников перед своими родителями

Объем учебной нагрузки

Направленность программы **«МИНИ-БАСКЕТБОЛ»**		1 год обуч.				
		Кол-во часов/ длительность занятий в неделю				
Физкульт-турно-спортив-ная	Общекультурный уровень (Спортивно-оздоровительная подготовка)	144/4				
	Базовый уровень					

2.Учебно-тематический план

Учебный план 1 года обучения

№	Название раздела темы (Содержание программного материала)	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	Практ.	Текущий
1	**Вводные занятия**	**3**	**3**		Текущий
1.1	Техника безопасности на занятиях , правила дорожного движения		**1**		Текущий
1.2	Требования к одежде, обуви на занятиях		**1**		Текущий
1.3	Правила игры		**1**		Текущий
2	**Развитие двигательных качеств**	**23**	**4**	**19**	Текущий
2.1	Развитие скоростно–силовых качеств		**3**	**10**	Текущий
2.2	Развитее координационных способностей		**1**	**9**	Текущий
3	**Навыки и умения**	**60**	**11**	**39**	Текущий
3.1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений		**1**	**6**	Текущий
3.2	Передача мяча одной рукой снизу			**2**	Текущий
3.3	Передача мяча одной рукой сбоку		**1**	**2**	Текущий
3.4	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		**1**	**4**	Текущий
3.5	Вышагивание			**2**	Текущий
3.6	Скрестный шаг			**2**	Текущий
3.7	Поворот			**2**	Текущий
3.8	Бросок одной рукой в прыжке после напрыга одновременно на две ноги			**3**	Текущий
3.9	Бросок мяча после двух шагов в		**3**	**5**	Текущий

	прыжке с близкого и среднего расстояния				
3.10	Броски мяча в корзину со средней дистанции		**2**	**8**	Текущий
3.11	Штрафной бросок		**3**	**5**	Текущий
4	**Индивидуальные и командные технико-тактические действия**	**58**	**17**	**31**	Текущий
4.1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите		**8**	**10**	Текущий
4.2	Взаимодействия с заслоном		**2**	**6**	Текущий
4.3	Командная тактика игры, нападение через центрового		**2**	**6**	Текущий
4.4	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите		**5**	**9**	Текущий
5	**Участие в соревнованиях и конкурсах**			**20**	Текущий
		144	**35**	**109**	

Календарно-тематическое планирование

№	**Дата проведения**		**Разделы, темы образовательного процесса**	**Кол-во часов**	**Форма контроля**
	План.	Факт.			
1.	1нед		Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.\ Google класс	**2**	Тестирование, Наблюдение
2.	1 нед		ОРУ. Игры «Невод», «Два мороза». Эстафеты. Развитие\ Google класс	**2**	Тестирование,
3.	2 нед		ОРУ Развитие скоростно-силовых способностей. \ Google класс	**2**	Наблюдение
4.	2 нед		ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. \ Google класс	**2**	Тестирование,
5.	3 нед		ОРУ. Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки со скакалкой. \ Google класс	**2**	Наблюдение
6.	3 нед		ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки со скакалкой. \ Google класс	**2**	Тестирование,
7.	4 нед		ОРУ. Игры «Капитаны», «Воробышки-попрыгунчики». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. \ Google класс	**2**	Наблюдение

8.	4 нед		Обучение ведению мяча ОРУ. Игра «Мяч в обруч». Эстафеты. Развитие координац. способностей. Прыжки через скакалку. \ Google класс	**2**	Тестирование,
9.	5нед		Ловля мяча на месте и в парах. Передача мяча снизу на месте. Ведение мяча. ОРУ. Игра «Перестрелка». Эстафеты. Развитие координац. способностей\ Google класс	**2**	Наблюдение
10.	5 нед		Ловля мяча на месте и в парах. Передача мяча снизу на месте. Ведение мяча. ОРУ. Игра «Перестрелка». Эстафеты. Развитие координац. способностей\ Google класс	**2**	Тестирование,
11.	6 нед		Ловля мяча на месте и в парах. Передача мяча снизу на месте. Ведение мяча. ОРУ. Игра «Перестрелка». Эстафеты. Развитие координац. способностей\ Google класс	**2**	Наблюдение
12.	6 нед		Ловля мяча на месте и в парах. Передача мяча снизу и сверху на месте. Ведение мяча. ОРУ с мячами. Подвижные игры и эстафеты с мячами. Развитие координац. способностей. \ Google класс	**2**	Тестирование,
13.	7 нед		Ловля мяча на месте и в парах. Передача мяча снизу и сверху на месте. Ведение мяча. ОРУ с мячами. Подвижные игры и эстафеты с мячами. Развитие координац. способностей. \ Google класс	**2**	Наблюдение
14.	7 нед		Ловля мяча на месте и в парах. Передача мяча снизу и сверху на месте. Ведение мяча. ОРУ с мячами. Подвижные игры и эстафеты с мячами. Развитие координац. способностей. \ Google класс	**2**	Тестирование,
15.	8 нед		Ловля мяча на месте и в парах. Передача мяча снизу и сверху на месте. Ведение мяча. ОРУ с мячами. Подвижные игры и эстафеты с мячами. Развитие координац. способностей. \ Google класс	**2**	Наблюдение
16.	8 нед		Ловля мяча на месте и в парах. Передача мяча снизу и сверху на месте. Ведение мяча. ОРУ с мячами. Подвижные игры и эстафеты с мячами. Развитие координац. способностей. \ Google класс	**2**	Тестирование,
17.	9нед		Инструктаж по ТБ –	**2**	Наблюдение

			баскетбол.Передачи мяча на месте двумя руками снизу, сверху от груди. \ Google класс		
18.	9 нед		Передачи мяча на месте двумя руками от груди. Броски в кольцо одной рукой от плеча. \ Google класс	**2**	Тестирование,
19.	10 нед		Броски в кольцо одной рукой от плеча. \ Google класс	**2**	Наблюдение
20.	10 нед		Ведение мяча на месте и в движении шагом по прямой. \ Google класс	**2**	Тестирование,
21.	11 нед		Ведение мяча на месте и в движении шагом по прямой и с изменением направления\ Google класс	**2**	Наблюдение
22.	11 нед		Инструктаж по ТБ Передачи мяча стоя на месте двумя руками снизу, сверху от груди\ Google класс	**2**	Тестирование,
23.	12 нед		Броски в кольцо одной рукой от плеча. \ Google класс	**2**	Наблюдение
24.	12 нед		Броски в кольцо одной рукой от плеча. \ Google класс	**2**	Тестирование,
25.	13нед		Ведение мяча стоя на месте и в движении шагом.	**2**	Наблюдение
26.	13 нед		Игровые задания с ловлей и передачей мяча Ведение мяча. Эстафеты. \ Google класс	**2**	Тестирование,
27.	14 нед		Игровые задания с ловлей и передаче мячаВедение мяча Эстафеты. \ Google класс	**2**	Наблюдение
28.	14 нед		Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра "Гонка мячей по кругу"\ Google класс	**2**	Тестирование,
29.	15 нед		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра "Хитрая лиса".\ Google класс	**2**	Наблюдение
30.	15 нед		Ведение мяча в движении шагом по прямой и с изменением направления движения. Игра "Обведи стойки".\ Google класс	**2**	Тестирование,
31.	16 нед		Ловля и передача мяча стоя на месте двумя руками снизу, двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Игра "Обведи стойки".\ Google класс	**2**	Наблюдение
32.	6 нед		Броски в кольцо стоя на месте одной рукой от плеча. Прыжки в длину с места. \ Google класс	**2**	Тестирование,
33.	17нед		Броски в кольцо стоя на месте одной рукой от плеча. \ Google класс	**2**	Наблюдение
34.	17 нед		Бросок в кольцо. Игра "Передай-выйди". Игра мини-баскетбол. \ Google класс	**2**	Тестирование,

35.	18 нед		Игра мини-баскетбол. \ Google класс	**2**	Наблюдение
36.	18 нед		Инструктаж по ТБ. Ведение мяча стоя на месте, в движении шагом по прямой ,с изменением направления. "Обведи стойки". Игра мини-баскетбол. \ Google класс	**2**	Тестирование,
37.	19 нед		Ведение мяча стоя на месте, в движении шагом по прямой, с изменением направления. "Передай и выйди". Игра мини-баскетбол. \ Google класс	**2**	Наблюдение
38.	19 нед		Ведение мяча стоя на месте, в движении шагом по прямой, изменением направления. "Передай и выйди". Игра мини-баскетбол. \ Google класс	**2**	Тестирование,
39.	20 нед		Эстафеты с элементами баскетбола. Броски в кольцо стоя на месте одной рукой от плеча. Игра мини-баскетбол. \ Google класс	**2**	Наблюдение
40.	20 нед		Эстафеты с элементами баскетбола. Броски в кольцо стоя на месте одной рукой от плеча. "Забрось в корзину". Игра мини-баскетбол. \ Google класс	**2**	Тестирование,
41.	21нед		Инструктаж по ТБ .Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра "Гонка мячей по кругу". Развитие координационных способностей. \ Google класс	**2**	Наблюдение
42.	21 нед		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра "Гонка мячей по кругу". Игра "Хитрая лиса". Челночный бег 3х10\ Google класс	**2**	Тестирование,
43.	22 нед		Ловля и передача мяча стоя на месте двумя руками снизу, двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении шагом по прямой и с изменением направления движения. Игра "Обведи стойки"\ Google класс	**2**	Наблюдение
44.	22 нед		Ловля и передача мяча стоя на месте двумя руками снизу, двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении шагом по прямой и с изменением направления движения. Игра "Обведи стойки". Прыжки в длину с места. \ Google класс	**2**	Тестирование,
45.	23 нед		Ловля и передача мяча стоя на месте двумя руками снизу, двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Ведение	**2**	Наблюдение

			мяча в движении шагом по прямой и с изменением направления движения. Броски в кольцо стоя на месте одной рукой от плеча. Прыжки в длину с места. \ Google класс		
46.	23 нед		Ловля и передача мяча стоя на месте двумя руками снизу, двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении шагом по прямой и с изменением направления движения. Броски в кольцо стоя на месте одной рукой от плеча. Прыжки в длину с места. \ Google класс	**2**	Тестирование,
47.	24 нед		Бросок в кольцо. Игра "Передай-выйди". Игра мини-баскетбол. \ Google класс	**2**	Наблюдение
48.	24 нед		Игра мини-баскетбол.	**2**	Тестирование,
49.	25 нед		Инструктаж по ТБ. Упр. на овладение умениями в подбрасывании и ловле мяча, удары в пол и ловля мяча. "Школа мяча" "Поймай мяч". Игра "Вызов номеров".\ Google класс	**2**	Наблюдение
	25 нед		Строевые упр. ОРУ с мячами. Упр. на овладение умениями в ловле и передачах баскетбольного мяча- стоя на месте двумя руками снизу, сверху, от груди, одной рукой от плеча. Игра "Гонка мячей".\ Google класс	**2**	Тестирование,
51.	26 нед		ОРУ с мячами. Упр. на овладение умениями в ловле и передачах баскетбольного мяча- стоя на месте двумя руками снизу, сверху, от груди, одной рукой от плеча. Ведение мяча левой и правой рукой. Игра "Овладей мячом". Игра мини-баскетбол. \ Google класс	**2**	Наблюдение
52.	26 нед		Ловля и передача мяча в кругу, в квадрате. Эстафеты с ведением. Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча. Игра мини-баскетбол\ Google класс	**2**	Тестирование,
53.	27 нед		Правила игры баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. "Обведи стойки". Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча. Игра мини-баскетбол. \ Google класс	**2**	Наблюдение
54.	27 нед		Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. \ Google класс	**2**	Тестирование,
55.	28 нед		Челночный бег 3х10м. Передача мяча двумя рукаи от груди. \ Google класс	**2**	Наблюдение
56.	28		Передача мяча двумя рукаи от груди. \ Googlекласс	**2**	Тестирование,

	нед				
57.	29 нед		Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. \ Google класс	**2**	Наблюдение
58.	29 нед		Ведение мяча. Передача мяча в движении. \ Google класс	**2**	Тестирование,
59.	30 нед		Бросок в кольцо одной рукой от плеча. \ Google класс	**2**	Наблюдение
60.	30 нед		Бросок в кольцо одной рукой от плеча. \ Google класс	**2**	Тестирование,
61.	31 нед		Игра по упрощенным правилам баскетбола. \ Google класс	**2**	Наблюдение
62.	31 нед		Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения. Верхняя передача\ Google класс	**2**	Тестирование,
63.	32 нед		Челночный бег 3х10м. Передача мяча сверху двумя руками на месте. \ Google класс	**2**	Наблюдение
64.	32 нед		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. \ Google класс	**2**	Тестирование,
65.	33 нед		Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой\ Google класс	**2**	Наблюдение
66.	33 нед		Передача у стенки\ Google класс	**2**	Тестирование,
67.	34 нед		Прием мяча после ускорения .Игра\ Google класс	**2**	Наблюдение
68.	34 нед		Передача в движении двумя руками от груди с отскоком от пола\ Google класс	**2**	Тестирование,
69.	35 нед		Игра по упрощенным правилам баскетбола\ Google класс	**2**	Наблюдение
70.	35 нед		.Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра. Правила игры в баскетбол. \ Google класс	**2**	Тестирование,
71.	36 нед		Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. \ Google класс	**2**	Наблюдение
72.	36 нед		Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Учебная игра. \ Google класс	**2**	Тестирование,

Содержание обучения

1. Вводные занятия

1.1 Техника безопасности на занятиях по баскетболу

Основные требования Правила дорожного движения

1.2. Требования к одежде и обуви на занятиях по баскетболу.

Основные требования (см. требования первого года обучения)

1.3 Правила игры.

2. Развитие двигательных качеств.

2.1 Развитие скоростно-силовых качеств.

Упражнения- прыжки вверх из упора присев, ноги вперед в стороны:, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой , ногой. ,прыжки в с высоты с последующим выпрыгиванием вперед-вверх до высоты50-55 см.., скачки на одной ноге, подтягивая толчковую ногу к груди, упражнения с набивными мячами до 2 кг. И т.д.

2.2 Развитие координационных способностей.

Упражнения- вращение мяча вокруг туловища вправо-влево, жонглирование двумя мячами, ведение на месте и в движении двух мячей попеременно, подбросить мяч принять упор лежа, встать и поймать подброшенный мяч и т.д.

3 Навыки и умения.

3.1 Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.

Совершенствуются все способы перемещения, преимущественно в сочетании с другими приемами игры.

-передвижение с изменением направления нападающего и защитника

-сочетание рывков с финтами: финт на одну сторону , а уход в другую; финт на рывок и тут же настоящий рывок в том же направлении.

-передвижение парами в нападении и защите.

3.2Передача мяча одной рукой снизу.

Применяется на близкие и средние расстояния в тех случаях, когда защитник находится высокой стойке и готов перехватить верхнюю передачу.

Для выполнения передачи мяч держат двумя руками, ноги согнуты, одну ногу выставляют

Если защитник находится слева, игрок должен передать мяч правой рукой. Игрок отводит мяч к правому бедру, левой кистью захватывает мяч спереди, а правой придерживает мяч.

Одновременным переносом тяжести тела на левую ногу он выпускает мяч. Правой рукой сопровождает мяч

3.3 Передача одной рукой сбоку.

Замах осуществляется отведением правой руки с мячом в сторону - назад и поворотом туловища. Далее рука выносится вперед в плоскости параллельной площадке. Направление передачи определяется заключительным движением кисти и пальцев**3.4**Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Игрок с мячом может непосредственно поразить корзину броском со средней и дальней дистанции, а также пройти под корзину с ведением. Для этого он должен освоить примеры обыгрывания защитника, такие как : вышагивание, скрестный шаг, поворот.

3.5 Вышагивание. Нападающий делает игровой шаг вперед, вынуждая защитника отступить, затем начинает движение назад,провоцируя движение защитника вперед. Затем делает длинный шаг вперед в первоначальном направлении и начинает ведение.

3.6 Скрестный шаг.Нападающий делает шаг вперед – в сторону, заставляя защитника сместится в направлении прохода, затем резко отталкивается от пола поставленной ногой, делает ею скрестный шаг и начинает ведение в другом направлении.

3.7 Поворот. Нападающий делает пружинящий шаг вперед – в сторону, заставляя защитника сместится в направлении прохода, затем резко отталкивается от пола поставленной ногой и выполняет поворот назад, выпускает мяч в пол начинает ведение дальней рукой от защитника.

3.8 Бросок одной и двумя руками в прыжке.

Этому способу следует уделять особое внимание. Предпочтение отдается тем упражнениям, в которых меньше статических положений. Перед выполнением броска нужно сделать обманное движение, броски выполнять после остановки, ведения или после комплекс приемов.

3.9 Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния.

Совершенствуется преимущественно в следующих сочетаниях с другими техническими приемами: 1) финт на проход-проход под щит-бросок. 2) финт на бросок-проход-бросок в прыжке. 3) финт на рывок-рывок-ловля мяча в движении-бросок. 4) финт на рывок-рывок-ловля мяча с остановкой прыжком-финт на бросок-проход под щит-бросок.

3.10. бросок мяча в корзину со средних и дальних дистанций.Выполняются преимущественно одной и двумя руками от головы. Эти броски целесообразно применять при плотной опеке противника. В этих бросках мяч перед выпуском держится высоко, и это заставляет защитника подходить ближе к нападающему, тем самым последнему легче производить уход.

3.11. Штрафной бросок.Выполняется преимущественно одной и двумя руками от головы, но может выполнятся другими способами, однако всегда одинаково. Правила отводят на производство штрафного броска, 5 сек с момента получения мяча от судьи.

4. Индивидуальные и командные технико-тактические действия.

4.1. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

4.2 Взаимодействия в заслоне.Сущность таких взаимодействий заключается в том, что один из нападающих становится в близи защитника, опекающего одного из партнеров, что бы преградить защитнику кротчайший путь преследования уходящего игрока. Это вынуждает его двигается по более длинному пути, в результате чего нападающий на короткое время освобождается от опеки и атакует корзину. Игрок, поставивший заслон, чаще всего выходит к щиту для поддержания атаки.

4.3. Командная тактика игры, нападение через центрового.

Основной организации позиционного нападения является распределение игроков по функциям и соответствующая им расстановка на площадке. В баскетболе сформировались следующие функции игроков: разыгрывающий, крайний нападающий, центровой. Система нападения через центрового базируется на ведущей роли этого игрока. Центровой становится как бы стержнем подготовки атаки корзины. Он располагается как правило , спиной к щиту, лицом к своим партнерам, что бы иметь возможность получить мяч в удобном положении для атаки. Центровой может сразу бросить мяч в корзину; обыграть защитника в единоборстве; добить мяч в корзину; передать мяч кому-либо из партнеров.

4.4 Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.Продолжается освоение личной системы защиты. Взаимодействия защитников должныбыть направлены на помощь партнеру, опекающему этого игрока с мячом. Одним из способов взаимодействия игроков в защите является подстраховка. Сущность ее состоит втом, что игроки выбирают место по отношению к своим подопечным, что бы быть готовыми оказать помощь партнеру в опеке активного игрока с мячом, угрожающего
корзине. Подстраховку применять как против быстрых ,техничных нападающих, так и против высокорослого центрового игрока вблизи щита, чтобы не дать ему возможность получить мяч.

Воспитательная деятельность.

Воспитательные задачи:

воспитание гражданских и патриотических качеств личности, любви к Родине
воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности
сформировать умение работать в коллективе, чувство дружбы, товарищества
формирование организаторских навыков
воспитание основ культуры здорового образа жизни**.**

Принципы воспитания отражают основные требования к организации воспитательной деятельности в процессе обучения, указывают её направление, помогают творчески подойти к построению процесса воспитания.
Реализуются принципы воспитания:
принцип гуманистической направленности воспитания
принцип природосообразности,
принцип культуросообразности,
принцип эффективности социального взаимодействия,
принцип ориентации воспитания на развитие социальной и культурной компетенции.

Краткая характеристика обучающихся по программе
При проведении занятий необходимо учитывать физиологические, психические и физические особенности учащихся данного возраста.

Дети среднего школьного возраста(11-13 лет)
Средний школьный возраст называют отроческим, или подростковым. В подростке одновременно существуют и «детское» и «взрослое». Появляется чувство взрослости. Ведущая позиция – общение со сверстниками.Это период взросления. Подросток познает себя, учится решать свои проблемы, общаться со сверстниками, т.е. самореализовываться. Этот возраст характеризуется перестройкой: мотивационной сферы, интеллектуальной сферы, сферы взаимоотношений со взрослыми и сверстниками; личностной сферы – самосознания.
В этот период происходит кризис переходного возраста, который связан с двумя факторами – возникновением новообразования в осознании подростка и перестройкой отношения между ребенком и средой.
К физическим характеристикам данного возраста относится неравномерность созревания и развития, быстрый и неровный рост. Подросток может за год набрать в весе до 13 кг, в росте – до 15 см. Растут увеличиваются в объеме сердце, легкие, кости, мускулатура. Девочки взрослеют быстрее мальчиков. Подростки испытывают чувство неловкости от своего физического несовершенства.

Характерны резкие переходы от выброса энергии до крайней усталости. Это беспокойный период физического развития.
Девочки среднего возраста - период формирования мировоззрений, убеждений, характера, самоутверждения, самосознания. Усиливаются сознательные мотивы поведения. Большое значение имеет статус личности в коллективе, характер коллективных взаимоотношений. Коллектив шлифует и корректирует качества личности.
Старший школьник стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Это создает новую социальную ситуацию развития. Задача самоопределения, выбора своего жизненного пути встает перед старшим школьником как задача первостепенной важности.
В этом возрасте в основных чертах завершается физическое развитие подростка: заканчивается рост и окостенение скелета, увеличивается мышечная сила, появляется способность выдерживать большие двигательные нагрузки.
Ранняя юность – это время дальнейшего укрепления воли, развития таких черт волевой активности, как целеустремленность, настойчивость, инициативность. В этом возрасте укрепляется выдержка и самообладание, усиливается контроль за движениями и жестами, в силу чего старшеклассники и внешне становятся более подтянутыми, чем подростки. Занятия баскетболом способствуют всестороннему физическому развитию ребенка

Календарный план воспитательной работы
Объединение «МИНИ-БАСКЕТБОЛ» (педагог Подковальников А.В.__)
Тема воспитательной работы: "Развитие социальной компетентности детей и подростков"

Дата	Название мероприятия	Направление	Модуль
сентябрь	Родительское собрание.	Духовно-нравственное	Работа с родителями»
октябрь	День Учителя. Концерт Государственный флаг РФ	Культурологическое Духовно-нравственное	«Выставки, концерты, спектакли» «Детские объединения»
ноябрь	День народного единства. Викторина "Россия -Родина моя"	Гражданско-патриотическое	«Ключевые дела»
декабрь	Новогодний праздник.	Культурологическое	«Выставки, концерты, спектакли».
январь	Родительское собрание. Спортивная эстафета	Физическое	«Работа с родителями»
февраль	День защитника Отечества. Урок мужества	Духовно-нравственное	«Ключевые дела»
март	Международный женский день. Праздник "День Мамы"	Культурологическое	«Выставки, концерты, спектакли».
апрель	День экологии. Субботник "Приведи в порядок сою планету"	Экологическое воспитание	«Ключевые дела»
май	День Победы. Беседа "Чтобы помнили..."	Гражданско-патриотическое	«Ключевые дела»

Направления воспитательной работы:
− Духовно-нравственное
− Культурологическое
− Экологическое воспитание
− Физическое
− Гражданско-патриотическое

Модуль

1. Модуль «Ключевые дела» (главные традиционные дела, коллективные творческие дела, мероприятия духовно-нравственной и патриотической направленности)
2. Модуль «Детские объединения».
3. Модуль «Самоуправление».
4. Модуль «Выставки, концерты, спектакли, соревнования».
5. Модуль «Работа с родителями».

Планируемые результаты

Требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести учащийся в процессе занятий по программе:

Знать: Физическая культура и спорт в России, История развития мирового и отечественного баскетбола. Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Места занятий, их оборудование и подготовка. Правила соревнований по волейболу.

Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия в волейболе, использовать их в условия соревновательной деятельности и организации собственного досуга.

Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, добиваться оздоровительного эффекта

Личностные результаты –

- сформировавшиеся в образовательном процессе качества личности: мировоззрение, убеждения, нравственные принципы, система ценностных отношений личности к себе, другим людям, профессиональной деятельности, гражданским правам и обязанностям, государственному строю, духовной сфере, общественной жизни;
- результаты, отражающие социальную активность, общественную деятельность: сформированность общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, самоопределение, нравственно-этическая ориентация и др.)

Метапредметные результаты - освоенные обучающимися ключевые компетенции (ценностно-смысловая, общекультурная, учебно-познавательная, информационная, коммуникативная, социально-трудовая, личностного самосовершенствования), применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях

Предметные результаты – освоенный учащимися опыт специфической деятельности по получению продукта/нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предпрофессиональные /предметные компетенции – конструкторская, техническая, технологическая и т.п.

КОНТРОЛЬ

Контрольные нормативы отделения мини-баскетбол по обще-физической подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы	1 год
1	Бег 30 м, с	5,5
2	Челночный бег (5х 6 м),с	12.2
3	Прыжок в длину с места, см	165
4	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34
5	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	 2,5 3,0

Контрольные нормативы отделения волейбол по обще-физической подготовке

Содержание и методика контрольных испытаний,включенных в программу

Физическая подготовка.

1. ***Бег 30м*** Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Бег 30м: 5х6 м. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны
пересечь линию.

Прыжок вверх с места*, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова
«Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При
проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

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

Метание набивного мяча массой I кг из-за головы двумя руками.

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть па
уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

4.Методическое обеспечение программы

п/№	Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал ,техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Вводные занятия	Лекция	Устное изложение, беседа	Специальная литература	-Контрольный опрос
2	Развитие двигательных навыков	Традиционная тренировка	-Устное изложение -Фронтальные практические упражнения -Индивидуальн. упражнения, эстафеты	Скакалки, набивные мячи, баскетбольные мячи, маты, гимнастические скамейки.	- Текущее и промежуточное тестирование. Открытый урок (с родителями)
3	Навыки и умения	Традиционная тренировка	-Устное изложение -Фронтальные практические упражнения -Индивидуальн. упражнения, эстафеты	Скакалки, набивные мячи, баскетбольные мячи, маты, гимнастические скамейки, баскетбольные щиты и корзины	-Текущее, промежуточное и итоговое тестирование -Открытый урок (с родителями) -Показательные выступления (с родителями)
4	Индивидуальн	Традиционн	-Устное	Баскетбольны	-Текущее,

	ые и командные технико-тактические действия	ая тренировка -Лекция -Показ видео материалов	изложение -Фронтальные практические упражнения -Индивидуальн. упражнения, эстафеты	е щиты и корзины, баскетбольны е мячи, видео аппаратура, диаграммы и схемы	промежуточное и итоговое тестирование Квалификационн ые соревнования. -Показательный турнир (с родителями)

Материально-техническое оснащение учебного процесса

Спортивный зал
Баскетбольные мячи
Медицин-болы
Футбольные мячи
Скакалки
Баскетбольные щиты,
Баскетбольные корзины
Гимнастические скамейки
Козел,
Паралоновые маты.
Минитурники,
Шведская стенка
Штанга
Гантели
Силовые тренажеры
Батут
Трамплин

5. Список литературы для педагога:

1. Программа общеобразовательного учреждения «Комплексная программа физического воспитания учащихся1-11 классов» В.И.Лях Л.Б.Кофман, Г.Б. Мейксон Просвещение, 2014г.
2. Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 класс Дрофа 2014 г.
3. Методика преподавания. Спортивные игры в школе. Э. Найминова. Феникс 2012г.
4. Методика преподавания спортивных игр в школе. Просвещение 2014 г.
5. Дозирование физических нагрузок в школе. Я.С. Вайнбаум Прсвещение 2011 г.
6 Физическое воспитание в начальной школе. В.М. Качашкин. Просвещение 2014 г.
7. Книга учителя физической культуры. В.С. Каюров Физическая культура и спорт. 2013 г.
8. Методика физического воспитания школьников. Г.Б.Мейксона, Л.Е.Любимирского Просвещение 2012 г.
9. Уроки здоровья В.П. Похлебкин Просвещение 2012 г.
10. Физиология школьника. Д.А.Фарбер, И.А. Корниенко, Педагогика2014г.
11. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия. А.Н.Кудин Радуга 2014 г.
12. Физическая культура в школе. Методика уроков в 1-3 классах. Г.П. Богданова. Просвещение2014 г.
13. Физическая культура в школе. Методика уроков в 5-7 классах. В.И.Лях Просвещение 2014г.
14. Физическая культура в школе. Методика уроков в 8-9 классах. В.И.Лях Просвещение 2014г.

15. Современный баскетбол. Джон Р. Вуден. Физическая культура и спорт 2007 г.
16. Индивидуальные упражнения баскетболиста. Е.Р. Яхонтов, Л.С. Кит. Физическая культура и спорт 2011 г.
17. Журнал «Физическая культура в школе» Школа – пресс.
18. Управление командой в баскетболе А.Я.Гомельский Физическая культура и спорт 2012 г

6. Список литературы для учащихся:

1. Журнал ежемесячный «Планета баскетбол» РФБ – пресс.
2. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия. А.Н.Кудин Радуга 2002 г
3. Современный баскетбол. Джон Р. Вуден. Физическая культура и спорт 2007 г.
4. Индивидуальные упражнения баскетболиста. Е.Р. Яхонтов, Л.С. Кит. Физическая культура и спорт 2011 г
5. Управление командой в баскетболе А.Я.Гомельский. Физическая культура и спорт 2012 г