

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Приморского края  
Администрация Дальнереченского городского округа  
МБОУ «СОШ № 5»

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ «СОШ №5»

Летовальцева С.Ю.

Приказ № 76-А от «04» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности

«ШКОЛА БАСКЕТБОЛА»  
Базовый уровень

Возраст учащихся: 13-17 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Составитель программы:  
Тищенко Л.С.  
учитель физической культуры

г. Дальнереченск, 2023 г.

## **Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Пояснительная записка**

Баскетбол – одна из самых популярных спортивных игр в мире, самый массовый, представительный и зрелищный командный вид спорта. Он имеет не только оздоровительно – гигиеническое значение, но и агитационно - воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, уверенность в себе, воспитывают чувство коллективизма.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «ОБ утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Актуальность программы** в том, что занятия по ней, позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы подросткового организма.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения:** базовый

**Адресат программы:** учащиеся 13 - 17 лет, обучающиеся в МБОУ «СОШ№5»

**Особенности организации образовательного процесса**

К обучению допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, получившие начальные знания, умения и навыки игры баскетбол в общеобразовательной школе.

**Минимальное** количество обучающихся в группе **15** человек, **максимальное – 30** человек.

**Режим занятий:** 1 академический час, 1 раз в неделю.

**Срок обучения по программе:** 1 год, количество часов в год – 36.

### **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности в игре Баскетбол.

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

1. Привлечь максимально возможного количества учащихся различного возраста к систематическим занятиям баскетболом;

2. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортом;

3. Воспитывать морально-этические и нравственные качества, оказывать активное воздействие на формирование личности по средствам игры баскетбол;

**Развивающие:**

1. Развивать и укреплять здоровье обучающихся, содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

2. Развивать и укреплять специальные физические качества, необходимые баскетболисту;

3. Развивать двигательные навыки.

**Обучающие:**

1. Обучать углубленным знаниям в области физической культуры и спорта, в частности баскетбол;

2. Обучать правилам игры в баскетбол;

3. Обучать техническими приемами и тактическими действиями игры баскетбол через опыт участия в соревнованиях и матчевых встречах.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный план базового уровня

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Тео- рия	Прак- тика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>		
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила игры баскетбол			В процессе учебно-тренировочных занятий	Тематический (опрос)
<b>2.</b>	<b>Входное тестирование</b>	<b>2</b>	<b>0,25</b>	<b>1,75</b>	Тестирование
<b>3.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>0,25</b>	<b>3,75</b>	Текущий
3.1	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса Упражнения для мышц шеи и туловища	2	0,12	1,88	Текущий
3.2	Упражнения для всех групп мышц	2	0,12	1,88	Текущий
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
4.1	Упражнения для развития силы Упражнения для развития быстроты	2	0,33	1,67	Текущий
4.2	Упражнения для развития гибкости Упражнения для развития ловкости	3	0,33	2,67	Текущий

4.3	Упражнения для развития быстроты в баскетболе Упражнения для развития игровой ловкости	3	0,33	2,67	Текущий
<b>5.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>11</b>	<b>0,5</b>	<b>10,5</b>	
5.1	Техническая подготовка	5	0,25	4,75	Текущий
5.2	Тактическая подготовка	5	0,25	4,75	Текущий
<b>6.</b>	<b>Интегральная (игровая) подготовка</b>	<b>8,75</b>	<b>0,25</b>	<b>8,5</b>	
<b>8.</b>	<b>Соревнования</b> (игры и товарищеские встречи)	По плану спортивно-массовых мероприятий МБОУ «СОШ№5»			
<b>9.</b>	Итоговое тестирование	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	Промежуточная
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	

### Содержание учебного плана

#### 1. Раздел: Теоретическая подготовка

##### 1.1 Тема: Вводное занятие. Правила техники безопасности.

*Теория.* Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях по баскетболу.

*Практика.* Игра с заданными действиями.

#### 2. Раздел: Входной контроль.

*Теория.* Правила выполнения тестов по ОФП, техника безопасности при выполнении тестовых упражнений.

*Практика.* Тестирование.

#### 3. Раздел: Общая физическая подготовка

##### 3.1 Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

###### Упражнения для мышц шеи и туловища

*Теория.* Гигиенические требования к занимающимся спортом. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.

*Практика.* Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа), а также во время ходьбы и бега. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

##### 3.2 Тема: Упражнения для всех групп мышц

*Теория.* Физические упражнения как средство физической культуры.

*Практика.* Упражнения с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами.

#### 4. Раздел: Специальная физическая подготовка

##### 4.1 Тема: Упражнения для развития силы

###### Упражнения для развития быстроты

*Теория.* Изучение упражнений для развития силы. Основы техники бега.

*Практика.* Выполнение упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту,

лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Бег на разные дистанции. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с отягощением с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

## **4.2 Тема: Упражнения для развития гибкости**

### **Упражнения для развития ловкости**

*Теория.* Значение гибкости для опорно-двигательного аппарата. Виды ловкости.

*Практика.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение 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, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через 8 козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя -тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

## **4.3 Тема: Упражнения для развития быстроты в баскетболе**

### **Упражнения для развития игровой ловкости**

*Теория.* Средства для развития быстроты.

*Практика.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрителю воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом).

*Теория.* Значение ловкости в баскетболе.

*Практика.* Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с падением в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнёра. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный 10 бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещение партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

## **5. Раздел: Технико-тактическая подготовка**

### **5.1 Тема: Техническая подготовка**

*Теория.* Правила игры в баскетбол. Основные сведения о технике игры.

*Практика.* Упражнения без мяча. Передвижение в стойке баскетболиста правым (левым) боком. Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперед, назад.

*Ловля мяча двумя руками:* в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку.

*Ловля мяча одной рукой:* на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку.

*Передача мяча двумя руками:* сверху, от плеча (с отскоком), от груди (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, в движении, в прыжке, встречные, поступательные, на одном уровне, сопровождающие.

*Передача мяча одной рукой:* сверху, от головы, от плеча (с отскоком), сбоку (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, в движении, в прыжке, встречные, поступательные, на одном уровне, сопровождающие.

*Ведение мяча:* с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем, без зрительного контроля, на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом.

*Обводка соперника:* с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, за спиной, с использованием нескольких приемов подряд (сочетание).

*Броски в корзину двумя руками:* сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание, с отскоком от щита, без отскока от щита, с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

*Броски в корзину одной рукой:* сверху, от плеча, снизу, сверху вниз, добивание, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

## 5.2 Тема: Тактическая подготовка

*Теория.* Правила игры в баскетбол. Нападение и защита в баскетболе.

*Практика.* Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Выход на получение мяча. Противодействие получению мяча. Розыгрыш мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра с заданными действиями.

## 6. Раздел: Интегральная (игровая) подготовка

### Тема: Игровая подготовка

*Теория:* Правила игры в баскетбол, жесты судьи.

*Практика:* Учебно-тренировочные игры.

## 7. Раздел: Соревнования.

### Тема: Контрольные и календарные игры. Товарищеские встречи.

*Теория.* Содержание и методика школьных игр.

*Практика.* Участие в соревнованиях, согласно календарному плану МБОУ «СОШ№5»

## 8. Раздел: Итоговое тестирование.

### Тема: Контрольные испытания

*Теория:* Содержание и методика контрольных испытаний.

*Практика:* Сдача контрольных нормативов.

## 1.4 Планируемые результаты

### Личностные результаты:

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

**Метапредметные результаты:**

Обучающийся будет знать основы самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий.

**Предметные результаты:**

Обучающийся будет знать правила игры в баскетбол.

Обучающийся будет уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий.

Обучающийся будет владеть основами технических, тактических действий, приёмами игры баскетбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности, а также приобретут судейские навыки.

## **РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

Для организации учебно-воспитательного процесса имеются игровой спортивный зал, раздевалки, медицинский кабинет для оказания первичной медицинской помощи.

Спортивный зал (игровой) – 9x18 м<sup>2</sup>, отвечающий санитарно-гигиеническим нормам и требованиям.

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Кол-во изделий	Единица измерения
1	Площадка баскетбольная 9 x 18	1	штук
2	Кольцо баскетбольное	2	штук
3	Щит баскетбольный	2	штук
4	Мяч баскетбольный	15	штук
5	Перекладина навесная	2	штук
6	Шведская стенка	2	штук
7	Секундомер	1	штук
8	Скакалка гимнастическая	15	штук
9	Скамейка гимнастическая	5	штук
10	Штанга	1	штук
11	Гантели спортивные (1 кг, 2 кг)	5	пар
12	Аптечка	1	штук

### **2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

В качестве аттестации используется метод тестирования. Критерии оценки результативности определяются по уровням и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания

образовательной программы;

- средний уровень - успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;
  - низкий уровень - успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация (тестирование) обучающихся проводится 2 раза: входной контроль - начало обучения (октябрь), промежуточное тестирование (декабрь) и итоговый контроль - окончание обучения по программе (апрель-май).

Проведение входного контроля и итогового контроля (тестирования) осуществляется педагогом. Данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол. Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации в течение всего срока действия образовательной программы. Выполнение нормативов является требованием к результатам реализации настоящей Программы.

## **КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИХ ОЦЕНКА (ЮНОШИ)**

## **Нормативы по ОФП и СФП**

Возраст	ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ										
	Бег 20 м (с)			Прыжки в длину с места (см)			Высота подскока (см)			Бег 60 м (с)	
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий	Низкий уровень	Средний уровень
13	4,3-4,4	3,9-4,2	3,8	164-155	165-178	17	30-34	35-40	41	9,9-10,2	9,4-8,8
14	4,0-4,2	3,5-3,9	3,4	180-172	181-192	19	34-38	39-43	44	9,2-9,6	8,6-8,5
15	3,9-4,1	3,5-3,8	3,4	195-184	196-206	20	39-42	43-47	48	9,1-9,5	8,5-8,0
16	3,8-4,0	3,5-3,7	3,4	213-200	214-224	22	41-47	48-53	54	9,0-9,2	8,4-8,0
17 лет	3,7-3,9	3,4-3,6	3,3	223-210	224-244	24	50-55	56-60	61	8,9-9,1	8,3-8,8

# **Нормативы по технической подготовке**

Возраст	ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ									
	Ведение мяча 20 м (с)			Штрафной бросок из 10 раз			Броски в движении после ведения из 5 раз			Броски с точек из 20 раз
13	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий	-
14	10,2-10,6	9,6-10,1	9,5	3	4	5	2	3	4	7-8
15	9,7-9,9	9,2-9,6	9,1	3	4-5	6	2	3	4	9-11
16	9,4-9,6	8,8-9,2	8,7	3	4-5	6	3	4	5	7-8
17 лет	8,9-9,3	8,3-8,7	8,2	4	5-6	7	3	4-5	6	7-8
	8,8-9,2	8,7-	8,0	4	5-6	7	3	4-5	6	7-9

## 2.2.2 КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИХ ОЦЕНКА (ДЕВУШКИ)

## **Нормативы по ОФП и СФП**

Возраст	ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ			
	Бег 20 м (с)	Прыжки в длину с места (см)	Высота подскока (см)	Бег 60 м (с)

13	4,4-4,6	4,0-4,3	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	10,6-	9,8-10,5	9,7
14 <sup>п</sup>	4,3-4,5	3,9-4,2	3,8	169-148	170-184	174	34-29	35-40	41	10,0-	9,4-
15 <sup>п</sup>	4,1-4,3	3,7-4,0	3,6	174-153	175-189	185	36-31	37-42	43	10,0-	9,9-
16 <sup>п</sup>	4,0-4,2	3,7-3,9	3,6	177-160	178-193	190	38-34	39-44	45	9,9-10,5	9,2-
17 <sup>п</sup>	4,0-4,2	3,6-3,9	3,5	184-174	185-199	194	39-35	40-45	46	9,5-	8,9-
						200	40-36	41-47	48	9,4-9,9	8,8-
										9,3	8,7

### Нормативы по технической подготовке

Возраст	ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ											
	Ведение мяча 20 м (с)			Штрафной бросок из 10 раз			Броски в движении после ведения из 5 раз			Броски с точек из 20 раз		
13	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень
14 <sup>п</sup>	11,1-11,5	10,5-11,0	10,4	2	3	4	1	2	3	-	-	-
15 <sup>п</sup>	10,3-10,9	9,7-10,2	9,6	3	4	5	1	2-3	4	6	7-9	10
16 <sup>п</sup>	10,1-10,7	9,5-10,0	9,4	3	4	5	1	2-3	4	6	7-9	10
17 <sup>п</sup>	9,9-10,5	9,2-9,6	9,1	3	4-5	6	2	3-4	5	7	8-10	11
	9,8-10,4	9,1-9,7	9,0	3	4-5	6	2	3-4	5	7	8-10	11

### 2.3 Методические материалы

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового обучения.*

*Индивидуализация* обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

*Игровые и групповые технологии* (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность - это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии - это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

#### **Дидактические материалы:**

1. Инструктивные карты.
2. Задания.
3. Упражнения.

#### **2.4 Календарный учебный график**

Этапы образовательного процесса	1 год	
Продолжительность учебного года, неделя	36	
Количество учебных дней	36	
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2023 – 30.12.2023
	2 полугодие	10.01.2024 – 31.05.2024
Возраст детей, лет	13 -17	
Продолжительность занятия, час	Один академический час (45 минут)	
Режим занятия	1 раз/нед	
Годовая учебная нагрузка, час	36	

#### **2.5 Календарный план воспитательной работы**

Сроки проведения	Тема	Объем
Сентябрь	Беседа о правилах внутреннего распорядка обучающихся. Обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте.	
Октябрь	Беседа о правилах поведения при угрозе террористического акта.	
Ноябрь	Беседа-викторина о правилах дорожного движения. Беседа «Как бороться с конфликтами».	
Декабрь	Беседа о правилах безопасного поведения на дорогах в зимний период. Беседа об опасности использования пиротехнических средств и взрывчатых веществ. Участие в мероприятиях учреждения.	
Январь	Беседы по профилактике простудных заболеваний. Участие в мероприятиях учреждения.	В течение всех занятий
Февраль	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника	

	Отечества.	
Март	Беседа о правилах поведения на льду. Спортивное мероприятие, посвященное Международному женскому дню 8 марта.	
Апрель	Всемирный день здоровья. Беседа о личной гигиене и режиме дня. Закаливание	
Май	Участие в праздничном шествии, посвященном Дню Победы. Работа с родителями.	

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Файр 2019 г.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2020. - 160 с.
3. Использование технологий разноуровневого обучения на уроках физкультуры Санкт - Петербург 2019 год Воробьева В.В.
4. Костикова Л.В. Баскетбол. Москва: «Физкультура и спорт» 2020.
5. Методическое пособие Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2021 г.