


Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Районный Центр дополнительного образования»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
От 01.09.2022 г.



Утверждена:
Директор МБУДО «РЦДО»

Бойцова Е.В.
Приказ №010901
01.09.2022 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол для всех»
(базовый уровень)

Возраст детей: 13-18 лет
Срок реализации программы: 1 год
Автор-составитель
педагог дополнительного образования
Лавонин Николай Михайлович

г. Кировск
2022 г.

І.Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол для всех» разработана на основе:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р об утверждении «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Письмо Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01.04.2015 г. № 19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;
- Методические рекомендации для региональных, муниципальных органов управления дополнительным образованием и организаций дополнительного образования по обеспечению доступности услуг организациями дополнительного образования для детей с различными образовательными потребностями и возможностями (в том числе с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами, одаренными, находящимися в трудной жизненной ситуации);
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование», утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому планированию и национальным проектам (протокол от 18 марта 2019 года № 3);
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28).

Информация о типе программы

Программа является модифицированной. Составлена на основе:

-Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы и рекомендации – Волгоград: Учитель, 2010.

Характеристика предмета изучения

Баскетбол - спортивная командная игра с мячом. Это одна из самых популярных игр в мире, а также в нашей стране. Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития.

Направленность программы по содержанию

Дополнительная общеразвивающая программа «**Баскетбол для всех**» по содержанию относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Педагогическая целесообразность В процессе изучения у ребят формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ребята, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах, позволит учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведенных на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками.

Отличительные особенности программы

Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе «Баскетбол для всех» стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы.

Цели и задачи программы

Цель: формирование потребности в здоровом образе жизни, развитие физических способностей учащихся и вовлечение их в активные занятия физической культурой и спортом.

Задачи программы

Обучающие:

-дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;

- дать необходимые дополнительные знания и умения в области физической культуры и спорта – ОФП и специальная подготовка баскетболиста;

-научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

-развить основные физические качества: быстроту, выносливость, скоростно-силовые качества;

Воспитательные

-сформировать потребность в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков;

-воспитать трудолюбие, выдержку;

-воспитать волевые качества, потребность в здоровом образе жизни.

Условия реализации программы

Данная программа рассчитана на учащихся **13 - 18 лет**, с различным уровнем физической подготовки имеющие медицинский допуск врача.

Минимальный возраст для зачисления учащихся 13 лет.

Срок реализации программы: **1 год 60 ч.**

II. Учебно-тематический план

№ п/п	Темы или разделы	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	2	1	1	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	28	2	26	Сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	24	2	22	Сдача нормативов
4.	Контрольные испытания	6	-	6	Сдача нормативов
					Промежуточная диагностика: Сдача нормативов
	Итого часов:	60	5	55	

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

Теория: Ознакомление с программой. Основы здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие: образ жизни; питание; оздоровительная гимнастика; экология. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная

форма. Гигиенические требования. Способы самоконтроля состояния здоровья в образовательном учреждении и дома. Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Практика: Подвижные игры: «Слушай сигнал». По сигналу свистком делать остановку в положении шага без отрыва ноги или скольжением сзади стоящей ноги. При любом звуковом или зрительном сигнале сделать прыжок толчком одной ноги вперед, поднимая разноименную руку.

2. Общая физическая подготовка

Теория: Понятие «общая физическая подготовка». Правила выполнения и техника безопасности при выполнении общеразвивающих упражнений

Практика: 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). 1.2. Подвижные игры. 1.3. Эстафеты. 1.4. Полосы препятствий. 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Понятие «специальная физическая подготовка» (СФП). Задачи специальной физической подготовки. Взаимосвязь ОФП и СФП. Контрольные нормативы специальной физической подготовки.

Практика: 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

4. Контрольные испытания

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП

III. Организационно – педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол для всех»

Форма обучения: очная

Форма организации образовательной деятельности учащихся на занятии: групповая, фронтальная.

Формы занятий

Формы аудиторных занятий:

- учебно-тренировочное занятие
- соревнование

Формы внеаудиторных занятий:

- соревнование

В ходе реализации программы используются различные **методы обучения.**

- репродуктивный;

- частично-поисковый;

Наполняемость объединения: 15 человек.

Режим занятий

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Количество занятий в неделю: 2 (по 2 занятия 1 раз в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 2

Количество за учебный год: 60 ч.

Средства обучения

Материально-техническое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

№	Наименование оборудования	Количество
1.	Спортивный зал	1
2.	Мячи для баскетбола	15
	Спортивный инвентарь для ОФП	
	1. Баскетбольные стойки	2
	2. Баскетбольные щиты	6
	3. Мяч баскетбольный № 5	25
	4. Эспандер	2
	5. Мяч футбольный	6
	6. Гимнастическая стенка	25
	7. Мячи набивные	1
	8. Рулетка.	2
	9. Секундомер.	4
	10. Гимнастические скамейки	25
	11. Гимнастические маты	25
	12. Скакалки	2
	13. Мяч баскетбольный № 7	1
	14. Стойки конусы	
	15. Аптечка	
3.	Скакалки	15
4.	Маты	15
5.	Спортивная форма	15

Перечень технических средств обучения

№	Наименование оборудования	Количество
1.	Магнитофон	1
2.	Компьютер	1
3.	Презентации к занятиям	1

IV. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол для всех»

Личностные результаты:

В результате освоения программы учащиеся смогут:

- проявлять устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- проявлять морально-этические и волевые качества;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

В результате освоения программы учащиеся смогут:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

В результате освоения программы учащиеся будут знать:

- об истории зарождения физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- причины травматизма и правила предупреждения травматизма;
- основы личной гигиены, причины травматизма на занятиях баскетболом и правила его предупреждения;

В результате освоения программы учащиеся будут уметь:

- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом
- правильно выполнять комплексы оздоровительной гимнастики на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- составлять и правильно выполнять комплексы специальных физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы

V. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол для всех»

-текущий контроль;

-промежуточный контроль;

Текущий контроль проводится в течение учебного периода в целях:

контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных дополнительной общеразвивающей программой;

Промежуточный контроль проводится в конце учебного периода в целях:

объективного установления фактического уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы и достижения результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы;

Формы текущего контроля: опрос, сдача нормативов, командная игра.

Форма промежуточного контроля: сдача норматив.

Список литературы для педагога:

- 1.Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы и рекомендации – Волгоград: Учитель, 2010.
- 2.Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе. – М.: Советский спорт,2007.
- 3.Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка. Упражнения и игры с мячом.- М.: Учитель, 2009.
4. Виленский М.Я. Учебник для учащихся образовательных учреждений.- М.: Просвещение, 2012.

Список литературы для учащихся:

Киселёв П.А., Киселёва С.Б. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту. Олимпийский учебник.-М.: ООО Планета, 2013.

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

№	Раздел, тема	Формы занятий	Методы проведения занятий	Дидактический материал, ТСО	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка.	учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный, частично - поисковый	Баскетбольные мячи Наглядный материал. Презентация к занятию.	Опрос
2	Общая физическая подготовка	учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный, частично - поисковый	Баскетбольные мячи Спортивный инвентарь для ОФП	Сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка	учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный, частично - поисковый	Баскетбольные мячи Спортивный инвентарь для разминки	Сдача нормативов Командная игра
4	Контрольные испытания	соревнования	Репродуктивный, частично - поисковый	Баскетбольные мячи Спортивный инвентарь для разминки	Промежуточная диагностика: Сдача нормативов

Оценочные материалы.

Сдача нормативов.

Специальная физическая подготовка баскетболистов

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20

Возрастные контрольные испытания

	Контрольные испытания	13-14 лет		15-16 лет		16-17 лет	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Челночный бег 3 х 10 м (сек.)	8.8	10.0	7.9	9.2	7.2	8.1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	146	137	168	156	210	178
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	29	30	31	31	33
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	14	17	16	20	19
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5		7		10	
6.	Отжимание в упоре лежа (раз)		10		12		14

Каждый раздел оценивается в баллах:

Высокий уровень 100% усвоение материала (3 балла)

Средний уровень 80-50% усвоения материала (2 балла)

Низкий уровень 50-30% (1 балл)

Приложение №3

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Дополнительная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол для всех»

группа № 1

Педагог: Лавонин Николай Михайлович

Продолжительность учебного года

Комплектование группы – с 01.09. – 05.09.2022 года

Начало учебного года – 1 сентября 2022 года

Начало занятий - 11 сентября 2022 года

Окончание учебного года - 31 мая 2023 года

Продолжительность учебного года - 30 недель

Праздничные дни:

4 ноября - День народного единства;

23 февраля - День Защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы.

Каникулы:

Осенние: с 29 октября 2022 г. по 6 ноября 2022 г. (9 календарных дня)

Зимние: с 31 декабря 2022 г. по 8 января 2023 г. (9 календарных дней)

Весенние с 8 апреля 2023г. по 16 апреля 2023 г.(9 календарных дней)

Текущий контроль:

5.12.2022г.-26.12.2022г.)

Промежуточная аттестация:

17.04.2023 по 24.04. 2023 года

Количество часов, режим занятий:

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Перерыв между занятиями: 10 минут

Количество занятий в неделю: 2 (по 2 занятия 1 раз в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 2

Количество за учебный год: 60 ч.

Занятия в детском объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога и расписанием занятий

№	Дата	Тема	Часы
1	11.09	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	1
2	11.09	Теоретическая подготовка	1
3	18.09	ОФП. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами. Строевые упражнения	1
4	18.09	ОФП. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами. Строевые упражнения	1
5	25.09	ОФП. Подвижные игры	1
6	25.09	ОФП. Подвижные игры	1
7	2.10	ОФП. Эстафеты	1
8	2.10	ОФП. Эстафеты	1
9	9.10	ОФП. Полосы препятствий	1
10	9.10	ОФП. Полосы препятствий	1
11	16.10	ОФП. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)	1

12	16.10	ОФП. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)	1
13	23.10	СФП. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста	1
14	23.10	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста	1
15	30.10	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста	1
16	30.10	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста	1
17	13.11	СФП. Упражнения для развития ловкости баскетболиста	1
18	13.11	СФП. Упражнения для развития ловкости баскетболиста	1
19	20.11	Сдача нормативов по ОФП и СФП	1
20	20.11	ОФП. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами. Строевые упражнения	1
21	27.11	ОФП. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами. Строевые упражнения	1
22	27.11	СФП. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста	1
23	04.12	СФП. Упражнения для развития ловкости баскетболиста	1
24	04.12	ОФП. Эстафеты	1
25	11.12	ОФП. Эстафеты	1
26	11.12	ОФП. Полосы препятствий	1
27	18.12	ОФП. Полосы препятствий	1
28	18.12	ОФП. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)	1
29	25.12	ОФП. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)	1
30	25.12	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста	1
31	15.01	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста	1
32	15.01	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста	1
33	22.01	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста	1
34	22.01	СФП. Упражнения для развития ловкости баскетболиста	1
35	29.01	СФП. Упражнения для развития ловкости баскетболиста	1
36	29.01	Сдача нормативов по ОФП и СФП	1
37	05.02	ОФП. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами. Строевые упражнения	1
38	05.02	ОФП. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами. Строевые упражнения	1
39	12.02	СФП. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста	1
40	12.02	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста	1
41	19.02	ОФП. Эстафеты	1

42	19.02	ОФП. Эстафеты	1
43	26.02	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста	1
44	26.02	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста	1
45	05.03	ОФП. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)	1
46	05.03	ОФП. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)	1
47	12.03	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста	1
48	12.03	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста	1
49	19.03	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста	1
50	19.03	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста	1
51	26.03	СФП. Упражнения для развития ловкости баскетболиста	1
52	26.03	СФП. Упражнения для развития ловкости баскетболиста	1
53	02.04	Сдача нормативов по ОФП и СФП	1
54	02.04	ОФП. Подвижные игры	1
55	23.04	ОФП. Подвижные игры	1
56	23.04	Сдача нормативов по ОФП и СФП	1
57	30.04	Сдача нормативов по ОФП и СФП	1
58	30.04	ОФП. Эстафеты	1
59	07.05	ОФП. Эстафеты	1
60	07.05	Итоговое занятие	1

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год
Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол для всех»
группа № 1

Педагог: Байков Александр Анатольевич

Продолжительность учебного года

Комплектование группы – с 01.09. – 05.09.2022 года

Начало учебного года – 1 сентября 2022 года

Начало занятий - 15 сентября 2022 года

Окончание учебного года - 31 мая 2023 года

Продолжительность учебного года - 30 недель

Праздничные дни:

4 ноября - День народного единства;

23 февраля - День Защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы.

Каникулы:

Осенние: с 29 октября 2022 г. по 6 ноября 2022 г. (9 календарных дня)

Зимние: с 31 декабря 2022 г. по 8 января 2023 г. (9 календарных дней)

Весенние с 8 апреля 2023г. по 16 апреля 2023 г.(9 календарных дней)

Текущий контроль:

5.12.2022г.-26.12.2022г.)

Промежуточная аттестация:

17.04.2023 по 24.04. 2023 года

Количество часов, режим занятий:

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Перерыв между занятиями: 10 минут

Количество занятий в неделю: 2 (по 2 занятия 1 раз в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 2

Количество за учебный год: 60 ч.

Занятия в детском объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога и расписанием занятий

№	Дата	Тема	Часы
1	15.09	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	1
2	15.09	Теоретическая подготовка	1
3	22.09	ОФП. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами. Строевые упражнения	1
4	22.09	ОФП. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами. Строевые упражнения	1
5	29.09	ОФП. Подвижные игры	1
6	29.09	ОФП. Подвижные игры	1
7	6.10	ОФП. Эстафеты	1
8	6.10	ОФП. Эстафеты	1
9	13.10	ОФП. Полосы препятствий	1
10	9.10	ОФП. Полосы препятствий	1
11	13.10	ОФП. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)	1
12	13.10	ОФП. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)	1
13	20.10	СФП. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста	1
14	20.10	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста	1
15	27.10	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста	1
16	27.10	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста	1
17	10.11	СФП. Упражнения для развития ловкости баскетболиста	1
18	10.11	СФП. Упражнения для развития ловкости баскетболиста	1
19	17.11	Сдача нормативов по ОФП и СФП	1
20	17.11	ОФП. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами. Строевые упражнения	1
21	24.11	ОФП. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами. Строевые упражнения	1
22	24.11	СФП. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста	1
23	1.12	СФП. Упражнения для развития ловкости баскетболиста	1
24	1.12	ОФП. Эстафеты	1

25	8.12	ОФП. Эстафеты	1
26	8.12	ОФП. Полосы препятствий	1
27	15.12	ОФП. Полосы препятствий	1
28	15.12	ОФП. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)	1
29	22.12	ОФП. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)	1
30	22.12	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста	1
31	29.12	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста	1
32	29.12	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста	1
33	12.01	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста	1
34	12.01	СФП. Упражнения для развития ловкости баскетболиста	1
35	19.01	СФП. Упражнения для развития ловкости баскетболиста	1
36	19.01	Сдача нормативов по ОФП и СФП	1
37	26.01	ОФП. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами. Строевые упражнения	1
38	26.01	ОФП. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами. Строевые упражнения	1
39	2.02	СФП. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста	1
40	2.02	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста	1
41	9.02	ОФП. Эстафеты	1
42	9.02	ОФП. Эстафеты	1
43	16.02	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста	1
44	16.02	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста	1
45	2.03	ОФП. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)	1
46	2.03	ОФП. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)	1
47	9.03	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста	1
48	9.03	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста	1
49	16.03	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста	1
50	16.03	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста	1
51	23.03	СФП. Упражнения для развития ловкости баскетболиста	1
52	23.03	СФП. Упражнения для развития ловкости баскетболиста	1

53	30.03	Сдача нормативов по ОФП и СФП	1
54	30.03	ОФП. Подвижные игры	1
55	6.04	ОФП. Подвижные игры	1
56	6.04	Сдача нормативов по ОФП и СФП	1
57	20.04	Сдача нормативов по ОФП и СФП	1
58	20.04	ОФП. Эстафеты	1
59	27.04	ОФП. Эстафеты	1
60	27.04	Итоговое занятие	1

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол для всех»

группа № 2

Педагог: Байков Александр Анатольевич

Продолжительность учебного года

Комплектование группы – с 01.09. – 05.09.2022 года

Начало учебного года – 1 сентября 2022 года

Начало занятий - 15 сентября 2022 года

Окончание учебного года - 31 мая 2023 года

Продолжительность учебного года - 30 недель

Праздничные дни:

4 ноября - День народного единства;

23 февраля - День Защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы.

Каникулы:

Осенние: с 29 октября 2022 г. по 6 ноября 2022 г. (9 календарных дня)

Зимние: с 31 декабря 2022 г. по 8 января 2023 г. (9 календарных дней)

Весенние с 8 апреля 2023г. по 16 апреля 2023 г.(9 календарных дней)

Текущий контроль:

5.12.2022г.-26.12.2022г.)

Промежуточная аттестация:

17.04.2023 по 24.04. 2023 года

Количество часов, режим занятий:

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Перерыв между занятиями: 10 минут

Количество занятий в неделю: 2 (по 2 занятия 1 раз в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 2

Количество за учебный год: 60 ч.

Занятия в детском объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога и расписанием занятий

№	Дата	Тема	Часы
1	16.09	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	1
2	16.09	Теоретическая подготовка	1
3	23.09	ОФП. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами. Строевые упражнения	1
4	23.09	ОФП. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами. Строевые упражнения	1
5	30.09	ОФП. Подвижные игры	1
6	30.09	ОФП. Подвижные игры	1
7	7.10	ОФП. Эстафеты	1
8	7.10	ОФП. Эстафеты	1
9	13.10	ОФП. Полосы препятствий	1
10	9.10	ОФП. Полосы препятствий	1
11	14.10	ОФП. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)	1
12	14.10	ОФП. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)	1
13	21.10	СФП. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста	1
14	21.10	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста	1
15	28.10	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста	1
16	28.10	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста	1
17	11.11	СФП. Упражнения для развития ловкости баскетболиста	1
18	11.11	СФП. Упражнения для развития ловкости баскетболиста	1
19	18.11	Сдача нормативов по ОФП и СФП	1
20	18.11	ОФП. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами. Строевые упражнения	1
21	25.11	ОФП. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами. Строевые упражнения	1
22	25.11	СФП. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста	1
23	2.12	СФП. Упражнения для развития ловкости баскетболиста	1
24	2.12	ОФП. Эстафеты	1

25	9.12	ОФП. Эстафеты	1
26	9.12	ОФП. Полосы препятствий	1
27	16.12	ОФП. Полосы препятствий	1
28	16.12	ОФП. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)	1
29	23.12	ОФП. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)	1
30	23.12	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста	1
31	30.12	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста	1
32	30.12	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста	1
33	13.01	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста	1
34	13.01	СФП. Упражнения для развития ловкости баскетболиста	1
35	20.01	СФП. Упражнения для развития ловкости баскетболиста	1
36	20.01	Сдача нормативов по ОФП и СФП	1
37	27.01	ОФП. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами. Строевые упражнения	1
38	27.01	ОФП. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами. Строевые упражнения	1
39	3.02	СФП. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста	1
40	3.02	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста	1
41	10.02	ОФП. Эстафеты	1
42	10.02	ОФП. Эстафеты	1
43	17.02	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста	1
44	17.02	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста	1
45	3.03	ОФП. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)	1
46	3.03	ОФП. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)	1
47	10.03	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста	1
48	10.03	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста	1
49	17.03	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста	1
50	17.03	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста	1
51	24.03	СФП. Упражнения для развития ловкости баскетболиста	1
52	24.03	СФП. Упражнения для развития ловкости баскетболиста	1

53	31.03	Сдача нормативов по ОФП и СФП	1
54	31.03	ОФП. Подвижные игры	1
55	7.04	ОФП. Подвижные игры	1
56	7.04	Сдача нормативов по ОФП и СФП	1
57	21.04	Сдача нормативов по ОФП и СФП	1
58	21.04	ОФП. Эстафеты	1
59	28.04	ОФП. Эстафеты	1
60	28.04	Итоговое занятие	1