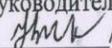


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-  
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ПОСЁЛКА КАЛИНИНСКИЙ МОЗДОКСКОГО РАЙОНА РСО-АЛАНИЯ

«Рассмотрено»

Руководитель МО

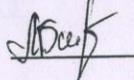
 /Иззатова М.И

Протокол №

от « 28 » 08 2025г.

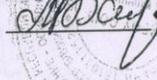
«Согласовано»

Зам. директора по УВР

 /Быкова Л.С.

«Утверждаю»

Директор школы

 Е.В.Васильева



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
**Школьный спортивный клуб**

**«Старт»**

2025– 2026 учебный год

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации: 9 месяцев (сентябрь 2025г-май 2026 года)

Класс : 6 «А», 8 «А», 8 «Б»

Автор-составитель:

Учитель Маниотаки Виталий Владимирович

Всего часов в год :34

Всего часов в неделю : 1

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы:

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” является формирование следующих умений:

- **определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. Регулятивные УУД.

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### 2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### 3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и

произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

## **2. Общая характеристика дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Рабочая программа предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 7 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

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

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

**Формы занятий:** игра, беседа, видеоуроки по баскетболу, соревнования в зачет школьной спартакиады.

Виды деятельности: познавательная, конструктивная, спортивные игры.

Формы подведения итогов – сдача нормативов по ОФП, СФП, участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

Занятия проводятся в спортивном зале МБОУ ООШ п. Калининский

### **Формы проведения занятия и виды деятельности**

#### ***Однонаправленные занятия***

Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.

#### ***Комбинированные занятия***

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

#### ***Целостно-игровые занятия***

Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.

#### ***Контрольные занятия***

Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (35 часов в год), рассчитана на один год обучения. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии подростка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут. Занятия проводятся в спортивном зале.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

Набор детей в группу – свободный (по желанию ребенка).

### **3.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Кол-во учебных недель	Кол-во часов	Продолжительность занятий	Периодичность занятий
34	34	1 академический час	1 раз в неделю

#### **4.РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

##### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» *ученик получит возможность научиться:*

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

*и ученик научится:*

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;

- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№п/п	Наименование (темы) раздела	Кол-во часов	Содержания	Формы организации	Виды деятельности
1.	Основы знаний о баскетболе	1	История баскетбола	Фронтальная	Однонаправленные занятия
			Правила игры в баскетбол	Групповая	Просмотр видео
2.	Перемещения	3	Стойка игрока (исходные положения)	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперед	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Короткий рывок, остановка, поворот назад, вперед, прыжок вверх	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
3.	Передачи мяча	5	Передача мяча двумя руками	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Передачи мяча по треугольнику	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Передачи мяча по четырехугольнику	Фронтальная, групповая,	Однонаправленные занятия

				индивидуальная	
			Передачи мяча в тройках на бегу через среднего игрока	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Передачи мяча в тройках при продвижении от кольца к кольцу	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
4.	Ловля мяча	3	Ловля мяча двумя руками (высокого, на уровне груди, низкого, катящегося, с низкого отскока)	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Ловля мяча одной рукой (высокого, на уровне груди, низкого, катящегося, с низкого отскока)	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Ловля мяча с разной высотой отскока	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
5.	Ведение мяча	3	Обычное ведение	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Ведение двумя мячами.	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Ведение мяча задом и боком	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
6.	Броски в корзину	2	Броски двумя руками; броски одной рукой; Броски сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание; Броски и вращением мяча, с отскоком от щита, без отскока от	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия

			щита; По характеру передвижения игрока: с места, в движении, в прыжке.		
7.	Тактические игры	4	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Индивидуальная	Целостно-игровые занятия
			Групповые тактические действия в нападении, защите	Групповая	Целостно-игровые занятия
			Командные тактические действия в нападении, защите	Групповая	Целостно-игровые занятия
			Двусторонняя учебная игра	Групповая	Целостно-игровые занятия
8.	Подвижные игры и эстафеты	6	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Целостно-игровые занятия
			Игры, развивающие физические способности	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Целостно-игровые занятия
9.	Физическая подготовка	7	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Комбинированные занятия
10.	Судейская практика		Судейство учебной игры в баскетбол	Индивидуальная	Целостно-игровые занятия

## 6. ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в баскетбол, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

## 7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Темы	Кол-во часов
1	Основы знаний о баскетболе	1
2	Перемещения	5
3	Передача мяча	6
4	Ловля мяча	6

5	Ведение мяча	4
6	Броски в корзину	4
7	Тактические игры	3
8	Подвижные игры и эстафеты	5
9	Физическая подготовка в процессе занятия	
<b>10</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

## 8.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	6 «А»		8 «А»		8 «Б»	
		Дата		Дата		Дата	
		План	Факт	План	Факт	План	Факт
1	История баскетбола.						
2	Техника игры. Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком.						
3	Техника перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении .						
4	Техника перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении						
5	Техника перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении						
6	Ведение мяча шагом и бегом .						
7	Бросок мяча от плеча, после ведения .						
8	Ведение мяча с изменением направления и скорости .						
9	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу .						
10	Броски мяча в движении после двух шагов .						

11	Мини-баскетбол по упрощенным правилам .						
12	Штрафной бросок в корзину .						
13	Техника владения мячом и противодействия. Вырывание и выбивание мяча .						
14	Перехват мяча .						
15	Накрывание. Отбивание .						
16	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола .						
17	Тактика игры. Персональная защита .						
18	Двусторонняя игра. Правила игры .						
19	Передача мяча в движении .						
20	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой .						
21	Персональная защита, опека .						
22	Двусторонняя игра .						

23	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу .						
24	Тактика нападения. Тактика защиты. Передвижения в нападении и защите .						
25	Ловля высоколетающих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита .						
26	Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча .						
27	Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков .						
28	Ведение мяча при сближении с соперником .						
29	Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками .						
30	Командные действия. Зонная защита. Концентрированная защита .						
31	Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг .						
32	Тактика защиты. Защитные действия команды						
33	Двусторонняя игра. Правила соревнований						

34	Двусторонняя игра. Судейство игры						
----	-----------------------------------	--	--	--	--	--	--

## 9.СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧЕННОГО МАТЕРИАЛА

Программа предусматривает ориентацию на следующие ЦЕЛИ:

- способствовать освоению школьниками основных социальных норм, необходимых им для полноценного существования в современном обществе, - в первую очередь это нормы ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья;
- способствовать развитию позитивного отношения школьников к базовым ценностям современного российского общества – в первую очередь к таким ценностям, как человек, здоровье, природа, род, семья, Отечество;
- способствовать приобретению обучающимися нового ценностно-окрашенного опыта, на основе которого они смогли бы в будущем выстраивать собственное социальное поведение.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

- мобилизация необходимых для осуществления спортивно-оздоровительной деятельности школьников кадровых, материально-технических, финансовых, средовых ресурсов;
- формирование и развитие подростковых общностей и коллективов, совместно участвующих в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение школьников способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь подросткам в осуществлении ими самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

Программа представляет собой программу дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности обучающихся начальной и основной ступеней общего образования.

Программа «ШСК «Старт» основывается на принципах природосообразности, культуросообразности, коллективности, патриотической направленности, проектности, поддержки самоопределения воспитанника.

Принцип природосообразности предполагает, что физкультурно-спортивная деятельность школьников основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя.

Возрастосообразность – одна из важнейших конкретизаций принципа природосообразности. На каждом возрастном этапе перед человеком встает ряд специфических задач, от решения которых зависит его личностное развитие. Это естественно-культурные социально-культурные, социально-психологические задачи.

Принцип культуросообразности предполагает, что физкультурно-спортивная деятельность школьников должна основываться на общечеловеческих ценностях физической культуры и строиться в соответствии с ценностями и нормами тех или иных национальных культур, специфическими особенностями, присущими спортивным и здоровьесберегающим традициям Вологодской области, не противоречащим общечеловеческим ценностям.

Необходимо, чтобы физкультурно-спортивная деятельность помогала растущему человеку ориентироваться в тех изменениях, которые постоянно происходят в нем самом, в сфере спорта, культуры здоровья, в окружающем его мире.

Принцип коллективности. Предполагает, что спорт и оздоровление, осуществляясь в детско-взрослых коллективах различного типа, дают юному человеку опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими. Могут

создавать условия для позитивно направленного самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни, спортивной самореализации.

Принцип диалогичности предполагает, что духовно-ценностная ориентация детей и их развитие осуществляются в процессе такого взаимодействия педагога и обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности, содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жизни и гуманистического понимания телесности, спорта.

Диалогичность воспитания не предполагает равенства между педагогом и школьником. Это обусловлено возрастными различиями, неодинаковостью жизненного опыта, асимметричностью социальных ролей. Но диалогичность требует не столько равенства, сколько искренности и взаимного понимания, признания и принятия.

Принцип патриотической направленности предусматривает обеспечение субъективной значимости для школьников идентификации себя с Россией, народами России, российской культурой. Реализация принципа патриотической направленности в программе предполагает использование эмоционально окрашенных представлений.

Принцип проектности предполагает последовательную ориентацию всей деятельности педагога на подготовку и «выведение» школьника в самостоятельное проектное действие, развертываемое в логике замысел-реализация-рефлексия.

В логике данного принципа в программе предусматриваются физкультурно-спортивные и духовно-нравственные социальные проекты. Социальные проекты преобразовывают общности и общество, вносят позитивные изменения в окружающую социальную среду за счет реализации социальных инициатив.

Принцип поддержки самоопределения воспитанника. Самоопределение в физкультурно-спортивной деятельности – процесс формирования человеком осмысленного и ответственного отношения к собственной телесности. Приобретение

школьниками опыта самоопределения происходит в совместной со сверстниками и взрослыми практике спортивных состязаний, в ходе открытой друг для друга практики «Заботы о себе», реализации совместных проектов.

Программа дополнительного образования «ШСК «Старт» нацелена в первую очередь на духовно-нравственное развитие и воспитание школьника, а уже потом – на развитие специальных предметных компетенций физкультурно-спортивного характера.

Программа дополнительного образования «ШСК «Старт» носит модульный характер, реализуется в течение 1 года.