

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
Управление образования администрации муниципального образования
«Черняховский муниципальный округ Калининградской области»
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Свободненская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании педагогического
совета МАОУ «Свободненская СОШ»
от «05» июня 2023 года
Протокол № 11

Утверждаю:
Директор МАОУ «Свободненская СОШ»
Самылкина Е.И.
Приказ № 88 от 05 июня 2023 года

Документ подписан электронной подписью
Владелец: Самылкина Елена Ивановна
директор
Сертификат:
008D94B2F435D27A9B149CDD50591B177
Срок действия с 14.04.2023 до 07.07.2024

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся 11-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Шириня Александр Викторович,
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль) программы

Образовательная программа “Баскетбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа стартовая, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Отличительные особенности программы

Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи.

Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля»

тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Адресат программы

Программа предназначена для детей и подростков 11-17 лет.

Условия набора. В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся. Количество учащихся в объединении определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН.

В группе 15 человек.

Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Количество часов в год – 72.

Форма обучения - очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Организация образовательного процесса осуществляется в соответствии с индивидуальными учебными планами в секции по интересам, сформированной в группу учащихся разных возрастных категорий.

Состав группы – 15 человек 11-17 лет.

Режим занятий и периодичность

В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия. В раздел практической работы входит и самостоятельная работа учащихся, как на занятии, так и в виде задания на дом.

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах– 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Педагогическая целесообразность программы

Данная программа предназначена для реализации в образовательных учреждениях дополнительного образования детей, в образовательную концепцию которых включена деятельность по физическому совершенствованию детей школьного возраста. Существует много факторов, которые в течение жизни ослабляют здоровье, и лишь немногие способны его укрепить. В первую очередь - это регулярные занятия физической культурой.

Систематические занятия «Баскетболом» совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Такие занятия применяются и как средство профилактики и лечения многих недугов.

Одним из действенных методов, применяемых на занятиях для развития выносливости, быстроты, силы является использование подвижных игр с бегом и прыжками, проведение различных эстафет.

Данная программа может быть использована учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования, инструкторами по фитнесу и детской аэробике.

Педагогическая целесообразность программы «Баскетбол», как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Практическая значимость.

Практическая значимость программы по детскому баскетболу состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующей укреплению здоровья, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Цель и задачи программы

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего села, своей страны.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Принципы, лежащие в основе программы:

- доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным
- особенностям);
- наглядность (иллюстративность, наличие дидактических материалов);

- демократичность и гуманизм (взаимодействие воспитателя и воспитанника в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- научность (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы учащийся применяет свои знания в выполнении творческих работ).

Основные формы и методы

Реализация типовой программы физкультурно-спортивной направленности требует традиционных и нетрадиционных форм и методов работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии учащихся, удовлетворении их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого.

Методы обучения по данной программе разнообразны. Наиболее эффективными можно считать следующие:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);
- наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно – иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

- частично – поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Методы диагностики личностного развития воспитанников:

- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

Планируемые результаты

(Личностные, метапредметные и предметные)

По окончании изучения курса «Баскетбол» должны быть достигнуты определенные результаты.

- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

получают возможность

- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

будут сформированы

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;

- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

получают возможность

- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

Предметные результаты

будут сформированы

- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
 - Играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
 - В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - Использовать подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
 - демонстрировать жесты судьи;
 - проводить судейство;
- получат возможность
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
 - Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
 - Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;
 - Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

Механизм оценивания образовательных результатов

Контроль уровня освоения материала учащимися осуществляется по результатам выполнения практических заданий на каждом занятии.

Критерии оценки результативности определяются на основании содержания образовательной программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

Важным элементом механизма оценивания образовательных результатов является рейтинг активности учащихся в соревнованиях и спортивных мероприятиях различных уровней.

В качестве формы контроля реализации образовательной программы используется:

- промежуточные зачеты и тестирования по разделам;
- выступления на соревнованиях в учреждении и вне учреждения;
- результаты выступлений на муниципальных, областных, всероссийских, международных соревнованиях и фестивалях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов				Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка	
1	Основы знаний	7	3	4	0	Устный опрос, рефлексия
2	Общая и специальная физическая подготовка	14	4	5	5	Зачет
3	Техника и тактика игры	51	15	26	10	Зачет
	Итого	72	22	35	15	

Задачи:

Образовательные:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией

проведения соревнований;

- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;

- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения (72 часа, 2 часа в неделю)

Содержание программы отражается в учебном плане. Программа содержит перечень разделов и тем, количество часов по каждой теме с разбивкой на аудиторные (теоретические и практические виды занятий).

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Раздел «Основы знаний» – 7 часов.

Тема: Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях. - 1 час

Тема: Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Жесты судей. - 1 час

Тема: Бег в медленном темпе до 10 мин., ОРУ без предметов, ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра. – 1 час

Тема: Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра. - 1 час

Тема: Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ без предметов, перемещения из различных исходных положений. - 1 час

Тема: Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра. - 1 час

Тема: Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость, ведение мяча с изменением направления, вокруг стоек. - 1 час

Раздел «Общая и специальная физическая подготовка» - 14 часов

Тема: Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра. - 1 час

Тема: ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, ловля и передача мяча на месте и в движении. - 1 час

Тема: Перемещения из различных исходных положений. Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра. - 1 час

Тема: Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Ловля и передача мяча на месте и в движении. - 1 час

Тема: Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра. - 1 час

Тема: Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Броски в кольцо из различных точек. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. - 1 час

Тема: Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов.
Учебно-тренировочная игра. - 1 час

Тема: Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость.
Броски в кольцо в движении. - 1 час

Тема: Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов.
Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Броски в кольцо из различных точек. - 1 час

Тема: Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость.
Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении. - 1 час

Тема: Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении. Учебно-тренировочная игра. - 1 час

Тема: Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите. - 1 час

Тема: Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи на месте и в движении в парах 1-2 мячей. Различные ведения. Учебно-тренировочная игра. - 1 час

Тема: Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. - 1 час

Раздел «Техника и тактика игры» - 51 час.

Тема: Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей, ведение. Учебно-тренировочная игра. - 1 час

Тема: Учебно-тренировочная игра. - 2 часа

Тема: Учебно-тренировочная игра. Привлечение занимающихся к судейству - 2 часа

Тема: ОРУ без предметов. Челночный бег. Учебно-тренировочная игра. - 1 час

Тема: ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите. - 3 часа

Тема: Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.- 2 часа

Тема: Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений.
Действия игроков в защите и нападении.- 2 часа

Тема: Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2 - 3 часа

Тема: Учебно-тренировочная игра. - 3 часа

Тема: Броски в кольцо из различных точек. Действия игроков 1x1, 2x2 - 2 часа

Тема: Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков. - 3 часа

Тема: Учебно-тренировочная игра. - 1 час

Тема: Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков. - 3 часа

Тема: Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий - 1 час

Тема: Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков. - 1 час

Тема: Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите. - 4 часа

Тема: Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий - 2 часа

Тема: Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом. - 3 часа

Тема: Контрольные испытания: броски по кольцу с расстояния 1 м., броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения. - 2 часа

Тема: Мини-баскетбол, баскетбол 3x3, 4x4, 5x5. - 2 часа

Тема: Игра в стритбол. Привлечение занимающихся к судейству. - 2 часа

Тема: Контрольные испытания: передачи мяча в парах, передачи после ведения, обвод стоек, передача и ловля мяча от стены за 30 сек., штрафной бросок. - 2 часа

Тема: Учебно-тренировочная игра, судейская и инструкторская практика. - 4 часа

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу 2 раза в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п\п	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях.	1	2.09.
2	Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Жесты судей.	1	2.09.
3	Бег в медленном темпе до 10 мин., ОРУ без предметов, ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.	1	9.09.
4	Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра	1	9.09.
5	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ без предметов, перемещения из различных исходных положений.	1	16.09.

6	Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.	1	16.09.
7	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость, ведение мяча с изменением направления, вокруг стоек.	1	23.09.
8	Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра	1	30.09.
9	ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	7.10.
10	Перемещения из различных исходных положений. Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.	1	7.10.
11	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	14.10.
12	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.	1	14.10.
13	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Броски в кольцо из различных точек. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями.	1	21.10.
14	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.	1	21.10.
15	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Броски в кольцо в движении.	1	4.11.
16	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Броски в кольцо из различных точек.	1	4.11.
17	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении.	1	11.11.
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении.	1	11.11.

	Учебно-тренировочная игра.		
19	Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите.	1	18.11.
20	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи на месте и в движении в парах 1-2 мячей. Различные ведения. Учебно-тренировочная игра.	1	18.11.
21	Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	1	25.11.
22	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей, ведение. Учебно-тренировочная игра.	1	25.11.
23	Учебно-тренировочная игра.	1	2.12.
24	Учебно-тренировочная игра.	1	2.12.
25	Учебно-тренировочная игра. Привлечение занимающихся к судейству	1	9.12.
26	Учебно-тренировочная игра. Привлечение занимающихся к судейству	1	9.12.
27	ОРУ без предметов. Челночный бег. Учебно-тренировочная игра.	1	16.12.
28	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.	1	16.12.
29	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.	1	23.12.
30	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.	1	23.12.
31	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.	1	13.01.
32	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.	1	13.01.
33	Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений.	1	20.01.

	Действия игроков в защите и нападении.		
34	Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений. Действия игроков в защите и нападении.	1	20.01.
35	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2	1	27.01.
36	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2	1	27.01.
37	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2	1	3.02.
38	Учебно-тренировочная игра.	1	3.02.
39	Учебно-тренировочная игра.	1	10.02.
40	Учебно-тренировочная игра.	1	10.02.
41	Броски в кольцо из различных точек. Действия игроков 1x1, 2x2	1	17.02.
42	Броски в кольцо из различных точек. Действия игроков 1x1, 2x2	1	17.02.
43	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.	1	24.02.
44	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.	1	24.02.
45	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.	1	3.03.
46	Учебно-тренировочная игра.	1	3.03.
47	Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков.	1	10.03.
48	Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков.	1	10.03.
49	Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков.	1	17.03.
50	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	1	17.03.
51	Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков.	1	24.03.
52	Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите.	1	24.03.
53	Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите.	1	31.03.
54	Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите.	1	31.03.

55	Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите.	1	7.04.
56	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	1	7.04.
57	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	1	14.04.
58	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом.	1	14.04.
59-60	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом.	2	21.04.
61	Контрольные испытания: броски по кольцу с расстояния 1 м., броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения.	1	28.04.
62	Контрольные испытания: броски по кольцу с расстояния 1 м., броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения.	1	28.04.
63	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.	1	5.05.
64	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.	1	5.05.
65	Игра в стритбол. Привлечение занимающихся к судейству.	1	12.05.
66	Игра в стритбол. Привлечение занимающихся к судейству.	1	12.05.
67	Контрольные испытания: передачи мяча в парах, передачи после ведения, обвод стоек, передача и ловля мяча от стены за 30 сек., штрафной бросок.	1	19.05.
68	Контрольные испытания: передачи мяча в парах, передачи после ведения, обвод стоек, передача и ловля мяча от стены за 30 сек., штрафной бросок.	1	19.05.
69-70	Учебно-тренировочная игра, судейская и инструкторская практика.	2	26.05.
71	Учебно-тренировочная игра, судейская и инструкторская практика.	1	26.05.
72	Учебно-тренировочная игра, судейская и инструкторская практика.	1	26.05.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в просторном, светлом, проветренном чистом спортивном зале, оснащенном баскетбольными щитами и кольцами. Так же имеется помещение для подготовки учащихся к занятию (раздевалка) и подсобное помещение для хранения спортивного инвентаря и реквизита.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-

записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового баскетбола, методические разработки в области баскетбола, компьютер с выходом в Интернет.

Оценочные материалы

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).

13-14 лет

Д

М

25-30

28-33

31-35

34-38

36 и выше

39 и выше

15-17 лет

Д

М

25-31

31-36

32-37

37-41

38 и выше

42 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

13-14 лет

3,7 и менее

3,8-4,1

4,2-4,4

3,5 и менее

3,6-3,8

3,9-4,1

15-17 лет

3,5 и менее

3,6-4,0

4,1-4,3

3,3 и менее

3,4-3,7

3,8-4,1

Передачи и броски мяча

Уровень результатов работы по программе:

Приобретение социальных знаний

(первый уровень)

Формирование ценностного отношения к социальной реальности

(второй уровень)

Получение опыта самостоятельного общественного действия

(третий уровень)

Занятия в секции, овладение техникой игры в баскетбол

Участие в школьных спортивных соревнованиях, месячниках

Организация соревнований по баскетболу для учащихся начальной школы,
судейство на соревнованиях

Методические материалы

- 1.«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов для учителей общеобразовательных учреждений» В.И. Лях, А.А. Зданевич.
- 2.Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов В.И. Лях
- 3.Комплексы общеразвивающих упражнений для юношей и девушек.
- 4.Поурочные разработки 1 – 11 классы.
- 5.Коррекционная педагогика. Т.Г. Никуленко, С.И. Самыгин.
- 6.Лечебная физкультура. И.А. Калюжнова.
- 7.Дополнительный материал по физической культуре (папка)
- 8.Подвижные и спортивные игры для детей (в папке).
- 9.Папка по технике безопасности.
- 10.«Физическая культура: основы знаний» учебное пособие В.П. Лукьященко
- 11.Научно-методический журнал «Физическая культура в школе»
- 12.Книга учителя физической культуры В.С. Каюрова
- 13.Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие Е.А. Бабенкова.
- 14.Современная мультимедиа-энциклопедия Кирилла и Мефодия «Энциклопедия спорта»
- 15.Доклады и рефераты учащихся школы (папка).
- 16.Электронная энциклопедия. Большая энциклопедия спорта «Все о спорте»
- 17.Баскетбол. Подготовка судей. С.В. Чернов
- 18.Физкультура внеклассные мероприятия в средней школе. М.В. Видякин.
- 19.«Развивающие игры на уроках физической культуры».
- 20.Возрастная физиология и школьная гигиена. Учебное пособие А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова
- 21.Учебник для учащихся 5-7 класс «Физическая культура» М.Я. Веленский
- 22.Учебник для учащихся 8-9 класс «Физическая культура» В.И. Лях, А.А. Зданевич.
- 23.Учебник для учащихся 10-11 класс «Физическая культура» В.И. Лях, А.А. Зданевич.

24.«Ваш физкультурный режим» подписная научно-популярная серия В.Н. Васильев, В.С. Чугунов

Интернет-ресурсы

1. <http://www.fizkult-ura.ru/>
2. https://basketball-training.org.ua/about_site
3. <https://www.basketbolist.org.ua/>

Список литературы

Нормативно-правовые акты

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. Конституция Российской Федерации
3. Конвенция о правах ребенка;
4. Гражданский кодекс Российской Федерации;
5. Национальная доктрина образования в РФ на период до 2025 года;
6. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;
7. «Программа модернизации образования в РФ до 2017 года»
8. Указ Президента Российской Федерации «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» № 761 от 01.06.2012.
9. Приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008.
10. Постановление от 4 июля 2014 г. N 41 об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-
11. «Концепция развития дополнительного образования детей» от 04.09.2014 № 1726-Р

Литература для педагога дополнительного образования:

1. *Баландин, Г. А.* Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М. : Советский спорт, 2002.
2. *Ковалько, В. И.* Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. -М. : Советский спорт, 1960.
3. *Коузи, Б.* Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. -М. : ФиС, 1975.

4. *Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.*

Литература для учащихся и родителей:

1. *Литвинов, Е. Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев. - М. : Просвещение. 1999.*

2. *Мейксон, Г. Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский, Л. Б. Кофман, В. И. Лях. -М. : Просвещение, 1998.*