

«Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
 «Средняя общеобразовательная школа № 1 имени Героя Советского Союза  
 М.С. Фомина г. Менделеевска»  
 Менделеевского муниципального района Республики Татарстан

Принята на заседании педагогического совета от  
 «26» август 2021 г.  
 протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
 ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
 «Баскетбол»**

**Количество часов всего: 1 час в неделю.**  
**2021-2022 уч. г.**

**Срок реализации: 1 год обучения**  
**Возраст: 13-16 лет.**

Автор-составитель программы  
 Попова Л.В., учитель физической культуры

г. Менделеевск, 2021 г.

## **Пояснительная записка**

### ***Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ***

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273 ФЗ от 29.12.2012);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»
- Письмо комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 1 апреля 2015 года № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»

***Направленность программы*** – физкультурно-спортивная

***Актуальность программы*** 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, матчевые встречи).

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, развиваются 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: жизнерадость, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Условия набора обучающихся** – для всех модулей: отсутствие медицинских противопоказаний.

Участниками программы дополнительного образования по баскетболу являются учащиеся 13-16 лет. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут. Программа дополнительного образования по баскетболу рассчитана на 1 год обучения. Включает в себя 34 часа учебного времени.

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

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнение (двигательных заданий) с целью получения данных о физической подготовленности занимающихся.

***Форма подведения итогов:*** участие в соревнованиях по баскетболу на школьном, районном и региональном уровне.

***Вид программы*** – Модификационная.

Новизна программы определена ФГОС. Отличительными особенностями являются:

1. Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса.
2. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.

*Педагогическая целесообразность программы обусловлена соответием основным принципам образования:*

- природосообразность – реализация потребности ребенка в движении, познании нового, разноуровневом общении, возможности самовыражения;
- единство обучения и воспитания - освоение программы предполагает не только на основе технической стороны, но также предусматривает воспитание ценностного отношения к спорту;
- сознательность и активность – на занятиях по темам программы применяются активные методы обучения (например, игровые, частично-поисковые, метод проблемных вопросов и пр.), позволяющие ребенку быть активным субъектом образовательной деятельности, в рамках возрастных особенностей осознающим ценность спорта, способным к определению цели и результата освоения программного материала, обладающим умением к оценке достижений (своих и чужих);
- наглядность - данная программа реализуется через применение максимально возможных способов визуализации процесса работы с обучающимися (видео, картинки, фото, показ педагогом и детьми);
- систематичность и последовательность – программный материал осваивается обучающимися постепенно, т.е. усложнение происходит как в рамках одного учебного года, так и по годам обучения и предполагает следующие этапы:

- прочность – для реализации данного принципа предусмотрено применение приема повторов, в т.ч. посредством отражения изученного материала в последующем.
- эмоциональность – личная заинтересованность педагога, опора на лучшие качества и достижения обучающихся, применение наиболее интересных форм организации занятий, демонстрации достижений обучающимися;
- доступность - данный принцип реализуется в нескольких направлениях: доступность как отсутствие жестко регламентированных ограничений к желающим осваивать программу (кроме медицинских), доступность как подбор доступного материала в соответствии с возрастом обучающихся, доступность;
- связь теории с практикой – освоение теории происходит преимущественно через включение в практические занятия, а также через активные методы;
- проектность – обеспечение возможности обучающимися на реализацию их личных творческих продуктов;

#### ***Взаимосвязь множества предметов:***

- История – история спорта, игр.
- Анатомия (физиология) – строение тела, значение осанки, выработка движений.
- Физкультура – значение и использование классических физических упражнений на занятиях, обеспечение двигательной активности детей, профилактика травматизма.
- Математика – расстановка игроков, угол наклона, точность выполнения и пр.
- Физика- развитие скорости, сила удара, траектория полета мяча.
- Социальная педагогика и психология – взаимодействие партнеров.

#### **Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей**

**Цель:** формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

**Задачи:**

**образовательные**

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

**воспитательные**

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

**развивающие**

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

**оздоровительные**

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Условия набора обучающихся – для всех модулей: отсутствие медицинских противопоказаний.

## **Содержание программы и методические рекомендации**

### ***Теоретическая подготовка***

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом. 2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. 3. Физическая подготовка баскетболиста. 4. Техническая подготовка баскетболиста. 5. Тактическая подготовка баскетболиста. 6. Психологическая подготовка баскетболиста. 7. Соревновательная деятельность баскетболиста. 8. Организация и проведение соревнований по баскетболу. 9. Правила судейства соревнований по баскетболу. 10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. 11. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

### ***Физическая подготовка***

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах

(перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры. 1.3. Эстафеты. 1.4. Полосы препятствий. 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

1.6 Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров.

### ***2. Специальная физическая подготовка.***

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.

### ***Техническая подготовка***

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком. 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста. 1.5. Остановка прыжком после ускорения. 1.6. Остановка в один шаг после ускорения. 1.7. Остановка в два шага после ускорения. 1.8. Повороты на месте. 1.9. Повороты в движении. 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения. 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

## 2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте. 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед. 2.3. Двумя руками от груди в движении. 2.4. Передача одной рукой от плеча. 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед. 2.6. То же после ведения мяча. 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола. 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола. 2.9. Передача одной рукой снизу от пола. 2.10. То же в движении. 2.11. Ловля мяча после полуотскока. 2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

## 3. Ведение мяча.

3.1. На месте. 3.2. В движении шагом. 3.3. В движении бегом. 3.4. То же с изменением направления и скорости. 3.5. То же с изменением высоты отскока. 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте. 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении. 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

## 4. Броски мяча.

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места. 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. 4.9. В прыжке одной рукой с места. 4.10. Штрафной. 4.11. Двумя руками снизу в движении. 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. 4.13. В прыжке со средней дистанции. 4.14. В прыжке с дальней дистанции. 4.15. Вырывание мяча. 4.16. Выбивание мяча.

### ***Тактическая подготовка***

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча. 2. Защитные действия при опеке игрока с мячом. 3. Перехват мяча. 4. Борьба за мяч после отскока от щита. 5. Быстрый прорыв. 6. Командные действия в защите. 7. Командные действия в нападении. 8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

***Планируемые результаты освоения 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. Основная образовательная программа учреждения 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 внеурочной 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД): 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). 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. 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. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

***В ходе реализация “Баскетбол” учащиеся должны знать:***

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; должны уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

***В ходе реализация программы “Баскетбол” учащиеся смогут получить знания:***

- 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, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

***могут научиться:***

- 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

***Условия реализации программы секции спортивных игр.***

***Материально-технические условия:***

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу и баскетболу, пополнение материальной базы волейбольными и баскетбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

***Педагогические условия:***

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортивных игр;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

**Методические условия:**

- наличие необходимой документации;

- программы деятельности спортивной секции;

- тематического планирования секции спортивных игр.

***Ценностные ориентиры:***

Содержание направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

В условиях реализации требований ФГОС наиболее актуальными становятся технологии:

- Информационно – коммуникационная технология
- Технология развивающего обучения
- Здоровьесберегающие технологии

- Технология проблемного обучения
- Игровые технологии
- Технология интегрированного обучения
- Педагогика сотрудничества.
- Технологии уровневой дифференциации
- Групповые технологии.

### ***Формы организации деятельности***

Формы организации деятельности обучающихся: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – фронтальная и групповая, индивидуальная.

### ***Методы обучения:***

Методические особенности организации учебного процесса будут осуществляться с помощью следующих методов обучения:

- словесный метод (объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);
- наглядный метод (демонстрации, демонстрация наглядных пособий, выполнение упражнений в замедленном темпе, фиксация положений тела и его частей тела в отдельные моменты двигательных действий);
- метод упражнений (целостно-конструктивный, расчлененно-конструктивный);
- проблемный метод (частично поисковый, метод проектов)

### ***Для развития двигательных способностей используются методы:***

- стандартного упражнения (стандартно-повторного, стандартно-непрерывного)
- переменного упражнения (переменно-интервального, круговой)
- игровой,
- соревновательный.

Сроки реализации программы: 1 год

Продолжительность учебного года: 34 учебные недели.

***Формы и периодичность диагностики и аттестации.***

- Стартовая диагностики (сентябрь).
- Промежуточная (декабрь).
- Итоговая (май).

Программный материал предусматривает разделение его содержания в соответствии с уровнями (стартовый, базовый и продвинутый) и/или способы организации деятельности обучающихся на занятии (в случаях, когда содержание материала идентично для всех уровней):

<b><i>Параметры</i></b>	<b><i>Стартовый уровень</i></b>	<b><i>Базовый уровень</i></b>
Упражнения	Выполнение упражнений с минимальным количеством повторений и подходов	Выбор комплекса упражнений предложенных, выполнение упражнений в 2-3 подходах
Отработка техники	Под руководством педагога	При помощи педагога одногруппников
Исправление ошибок	По указанию педагога	
Участие в игровой деятельности, соревнованиях	Игрок под руководством	Самостоятельный игрок

***Учебно – тематический план:***

<b>№ п/п</b>	<b>Темы занятий</b>	<b>кол-во часов всего</b>	<b>теория</b>
1	Основы знаний	1	в процессе занятия
2	Передвижения и остановки без мяча	2	в процессе занятия
3	Ведение мяча	6	в процессе занятия
4	Ловля и передача мяча	4	в процессе занятия
5	Броски мяча	4	в процессе занятия
6	Отбор мяча	2	в процессе занятия
7	Финты	2	в процессе занятия
8	Комбинации элементов техники	2	в процессе занятия
9	Тактика игры	4	в процессе занятия
10	Подвижные игры и эстафеты	1	в процессе занятия
11	Физическая подготовка	2	в процессе занятия
12	Судейская практика	4	в процессе занятия
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>	

### *Календарно – тематическое планирование*

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Т. б. на занятиях по баскетболу 1 Стойка игрока, перемещение шагом. 2 Ловля мяча.	1
2	Терминология, правила игры 1 Передачи двумя руками от груди	1

	2 Ведение мяча на месте и шагом.	
3	1 Перемещения в стойке, шагом и бегом 2 Передачи двумя руками от груди (в круге, квадрате) 3 Ведение мяча шагом и бегом	1
4	1 Перемещения в стойке, шагом и бегом с изменением направления 2 Ловля и передача одной от плеча 3 Ведение мяча шагом и бегом с изменением высоты отскока	1
5	1 Броски мяча в движении с двух шагов (выполненных шагом) 2 Основы знаний техники приема и передачи от груди, плеча	1
6	1 Перемещения в ходьбе и беге с заданиями 2 Ловля и передача двумя от головы 3 Ведение мяча с изменением направления	1
7	1 Броски мяча в движении с двух шагов (бегом) 2 Броски с дистанции двумя от груди 3 Основы знаний техники владения мячом 4 Игра по упрощенным правилам (мини-баскетбол)	1
8	1 Остановка в два шага 2 Ловля и передача в движении 3 Ведение с изменением скорости 4 Броски мяча в движении с двух шагов (слитно)	1
9	1 Остановка в два шага (по сигналу) 2 Ловля и передача 3 Ведение с изменением скорости, направления, высоты 4 Броски мяча в движении с двух шагов (слитно)	1
10	1 Броски мяча в движении одной от плеча, головы 2 Игры, игровые задания 2/1, 3/1 3 Учебно-двуухсторонняя игра 1	1
11	1 Остановка прыжком 2 Ловля и передача в движении со сменой мест 3 Ведение с сопротивлением (пассивным) 4 Броски мяча в движении с двух шагов с передачей и ловлей	1

12	Повороты без мяча 2 Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага) 3 Ведение с сопротивлением 4 Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди)	1
13	Повороты с мячом 2 Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага) 3 Ведение с сопротивлением 4 Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди)	1
14	1 Вырывание, выбивание мяча 2 Броски с дистанции двумя от груди 3 Игры, игровые задания 3/2, 3/3 4 Учебно-двухсторонняя игра	1
15	1 Повороты с мячом с передачей 2 Ловля и передача в движении с сопротивлением 3 Ведение финты 4 Броски мяча в движении с сопротивлением	1
16	1 Перехват мяча 2 Броски с дистанции одной от плеча, двумя от головы 3 Учебная игра, тактика свободного нападения	1
17	1 Перехват мяча (с броском в два шага 2 Броски с дистанции в прыжке 3 Учебная игра, тактика позиционное нападение	1
18	1 Комбинации упр. техники передвижений 2 Комбинации упр. ловли, передачи, ведения, броска с двух шагов	1
19	1 Броски с дистанции в прыжке с сопротивлением 2 Учебная игра, тактика: нападение быстрым прорывом (1/0, 2/1)	1
20	1 Игры, эстафеты с ведением, передачей, ловлей, бросками мяча	1
21	1 Штрафной бросок двумя от груди 2 Учебно-двухсторонняя игра, тактика: личная защита	1
22	1 Штрафной бросок одной от плеча 2 Учебная игра, тактика: игровые взаимодействия	1
23	1 Игры, эстафеты 2 Штрафной бросок двумя от головы 3 Тактика: нападение быстрым прорывом 1/0, 2/1, 3/2	1
24	1 Борьба за мяч отскочившего от щита. 2 учебно-двухсторонняя игра организаторские умения	1

25	1 Игры, эстафеты 2 Добивание мяча в корзину	1
26	1 Круговая тренировка 2 Тактика: взаимодействие двух игроков «отдай и выйди»	1
27	1 Комбинации упр. технических приемов 2 Организаторские умения, проведение п/и, учебная игра	1
28	1 Комбинации упр. технических приемов 2 Взаимодействие через заслон	1
29	1 Комбинации упр. технических приемов 2 Умения, помочь в судействе, учебная игра	1
30	1 Комбинации упр. в играх эстафетах 2 Взаимодействие трех игроков, тройка и малая восьмерка	1
31	1 Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча) 2 Учебно-двухсторонняя игра	1
32	1 Комбинации упр. в играх эстафетах 2 Взаимодействие игроков учебно-двухсторонней игре	1
33	1 Комбинации упр. в играх эстафетах 2 Взаимодействие игроков через заслон в учебной игре	1
34	Организация и проведение соревнований по баскетболу	1

### Содержание программы:

<b>Краткая характеристика вида спорта.</b>	История баскетбола. Основные правила игры. Правила техники безопасности
<b>Требования к технике безопасности</b>	
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	Стойки игрока. Перемещения в стойке спиной вперёд. Остановка двумя шагами мячом. Комбинации из освоенных (перемещения в стойке, остановка, повороты)

<b>Освоение ловли и передач мяча</b>	Ловля и передача мяча двумя руками от головы на месте и в движении без и с тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.
<b>Освоение техники ведения мяча</b>	Ведение мяча в низкой, средней и высокой точке, прямой, с изменением направления движения под сопротивлением защитника ведущей и ноги.
<b>Овладение техникой бросков мяча</b>	Броски одной и двумя руками с места и с места с ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.
<b>Освоение индивидуальной техники защиты</b>	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча.
<b>техника владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача мяча, ведение мяча.
<b>техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Комбинация из освоенных элементов передвижения мячом.
<b>Освоение тактики игры</b>	Тактика свободного нападения. Позиционирование игроков с изменением позиций игроков. Нападение с мячом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч».
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	Игра по упрощённым правилам, игра по задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
<b>Формы контроля</b>	Практические тесты.

### **Методическое обеспечение программы**

1. Спортивный зал с баскетбольной разметкой.
2. Уличная баскетбольная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Баскетбольная форма, жилетки разного цвета.

6. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры

7. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.

### **Организационно-Педагогические условия**

<i>Градация</i>	<i>Количество академ. часов</i>	<i>Коли</i>
По годам обучения: 1 год	34	34

**Формы образования** - в учреждении

**Форма обучения** - очная

<i>должительность ного года</i>	<i>Количество занятий в неделю</i>	<i>Периодичность занятий</i>	<i>Продолжительность академического года</i>
едели	1	Один раз в неделю	45 мин

**Текущий контроль** освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы проводится в течение учебного периода, по итогам освоения отдельных частей (тем, разделов) дополнительных общеразвивающих программ. Результаты текущего контроля фиксируются путем заполнения таблиц освоения отдельных частей (тем, разделов) дополнительных общеразвивающих программ обучающимися.

**Промежуточный контроль** уровня освоения дополнительных общеобразовательных программ обучающимися определяется дополнительными общеразвивающими программами и проводится:

- Стартовая диагностики (сентябрь).
- Промежуточная (декабрь).
- Итоговая (май).

Итоговый контроль уровня освоения дополнительных общеразвивающих программ обучающимися завершает обучение по конкретным

общеобразовательным программам, проводится во 2-м полугодии. Срок проведения – май.

### **Система оценки результатов освоения образовательной программы**

Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление:

- Стартовая диагностики (сентябрь).
- Промежуточная (декабрь).
- Итоговая (май).

*Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы.*

- соревнования в детском объединении, на школьном и муниципальном уровне.
- соревнования среди ШСК на муниципальном уровне.
- соревнования на региональном уровне, разработка и презентация собственных творческих проектов.

Способы подведения итогов: рейтинг, награждение, мастер-класс, презентация.

### **Оценочные и методические материалы**

*Инструментарий по оценке предметных результатов:* практическая деятельность

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Методы контроля:** выполнение упражнений, заданий (в т.ч. по ходу обучения), оценка участия в соревновательной деятельности

**Формы контроля:** групповые, индивидуальные

**Инструментарий контроля:** карта наблюдений, контрольные тестовые упражнения

**Основное содержание оценки предметных результатов в практической деятельности** – физическое развитие, двигательные действия

**Объект оценки:** технические показатели двигательного действия, динамика развития физических данных.

### Оценка результатов:

Уровень	Количество баллов*
высокий уровень	27-21- баллов
средний уровень	20-15 баллов
низкий уровень	14-9 баллов

### Оценочные материалы

№	Тесты	Результаты					
		высокий		средний		низкий	
		M	D	M	D	M	D
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
3		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
4	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
5	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
6	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

### **Список литературы**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2013. - 112с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).
2. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., “Просвещение”, 1976. 111 с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт. 2005. - 112 с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011. -61 с. - (Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с. 7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для

студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский  
центр "Академия", 2001. -480 с.

