

Министерство образования и науки Смоленской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Духовщинская СШ им. П. К. Козлова
г. Духовщина Смоленской области

Принята
на педсовете протокол № 1
от «29» 08 2024 г.



УТВЕРЖДЕНА:
Приказом директора МБОУ Духовщинская СШ
№ 989 от «29» 08 2024 г.
Директор Кукуян С. Н. /Кукуян С. Н.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивного направления

« Мини-баскет »

Возраст обучающихся: 10 - 15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель: педагог
Внеурочной деятельности
Мефодьева Т. В.

г. Духовщина
2024 г.

Пояснительная записка

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Программа «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.

Предлагаемая программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 5—9 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Баскетбол» школьной программы.

1.1. Краткая характеристика изучаемого предмета

Баскетбол - популярная игра во многих странах мира. Игра в баскетбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, вырывания, перехваты и другие действия. В связи с этим баскетболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

1.2. Направленность образовательной программы

Направленность дополнительной образовательной программы баскетбола физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам).

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень . Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа³ актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в баскетбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в баскетбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий баскетболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 10-15 лет и реализуются в течение учебного года.

Педагогическая целесообразность.

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное

двигательное содержание. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах, бросках мяча укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в баскетбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений: -от простого к сложному, -от частного к общему, - с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. Наполняемость группы не более 12-15 человек. Методы обучения – игровой, соревновательный.

1.4. Цель образовательной программы

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи образовательной программы

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

Обучающие:

- освоить технику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы секции - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся,

выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года).

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

1.5. Отличительные особенности данной программы

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься баскетболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных баскетболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных баскетболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по баскетболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных баскетболистов.

1.6. Условия приема в программу

В программу принимаются дети в возрасте 10-15 лет, проявляющие интерес к занятиям по баскетболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

1.7. Сроки реализации программы

Программа курса баскетбол рассчитана на 36 учебных недель, по 4 часа в неделю. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 10-15 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

Условия приема детей: в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

1.8. Формы организации занятий

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые, теоретические и практические занятия;

- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные, областные);

- подвижные игры;
- эстафеты;
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия и соревнования по баскетболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники баскетбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

1.9. Планируемые результаты освоения учащимися программы

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

- организовывать и проводить упр. по баскетболу во время самостоятельных занятий.

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся должны

знать:

1. Историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире.

1. Олимпийские игры современности (Сочи – 2014).

2. правила техники безопасности.

3. оказание помощи при травмах и ушибах.

4. названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.

5. типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.

6. упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

7. контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.

8. основное содержание правил по баскетболу.

9. жесты судьи по баскетболу.

10. игровые упр., подвижные игры, эстафеты с элементами б/б.

уметь:

1. соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;

2. выполнять технические приемы и тактические действия;

3. контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;

4. играть в баскетбол с соблюдением основных правил;

5. демонстрировать жесты судьи;

6. проводить судейство по баскетболу.

Демонстрировать:

1. Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения,

2. в ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;

3. броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

1.10. Формы и способы проверки результативности

Основной показатель работы секции по баскетболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности

занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями.

Содержание программы

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

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю: 2 занятия в неделю; продолжительностью занятия 2 часа (90 минут).

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 5–11-х классов представлено в примерном учебном плане.

Учебный план занятий

| № п/п | Виды спортивной подготовки | Кол-во часов |
|--------------|-----------------------------------|---------------------|
| 1 | Теоретическая | 6 |
| 2 | Техническая | 72 |
| | 2.1 Имитация упражнений без мяча | |
| | 2.2 Ловля и передача мяча | |
| | 2.3. Ведение мяча | |
| | 2.4. Броски мяча | |
| 3 | Тактическая | 24 |
| | 3.1 Действия игрока в нападении | |
| | 3.2 Действия игрока в защите | |
| 4 | Физическая | 18 |
| | 4.1 Общая подготовка | |
| | 4.2 Специальная | |

| | | |
|---|---------------------------------------|-----|
| 5 | Участие в соревнованиях по баскетболу | 20 |
| 6 | Тестирование | 4 |
| 7 | Итого | 144 |

Содержательное обеспечение разделов программы

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.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

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

2. **Специальная физическая подготовка.** Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока.

Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Содержание материала | Кол-во часов | Дата | |
|-------|---|--------------|------|------|
| | | | план | факт |
| 1 | Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Стойка и передвижение баскетболиста. | 2 | | |
| 2 | Совершенствование упражнений ОФП. ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола. | 2 | | |
| 3 | Зачетные требования. Правила баскетбола. ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Учебная игра. | 2 | | |
| 4 | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Учебно-тренировочная игра. | 2 | | |
| 5 | Передвижения и остановки без мяча и с мячом. ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | |
| 6 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте. Правила техники баскетбола | 2 | | |
| 7 | Ловля и передача мяча в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния. Правила техники баскетбола. | 2 | | |
| 8 | Техника нападения. ОФП. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | |
| 9 | Техника перемещений. Ведение мяча на месте. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | |
| 10 | Тактика перемещений. СФП. ОРУ. Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | |
| 11 | Техника владения мячом. ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. | 2 | | |
| 12 | Передача мяча двумя руками от груди. ОРУ. Взаимодействие | 2 | | |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| | двух игроков «передай мяч и выходи». Учебно-тренировочная игра. ОФП | | | |
| 13 | Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола. ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Учебно-тренировочная игра. | 2 | | |
| 14 | Передача мяча двумя руками сверху. ОФП. ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | |
| 15 | Передача мяча одной рукой от плеча Техника безопасности. ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | |
| 16 | Передача мяча одной рукой сверху (крюком).СФП.Учебная игра. | 2 | | |
| 17 | Передача мяча одной рукой снизу.ОФП. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | |
| 18 | Передача мяча одной рукой за спиной. ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | |
| 19 | Передача мяча снизу назад. ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | |
| 20 | К.у. Приемы передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | |
| 21 | Совершенствование ОФП. ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 2 | | |
| 22 | Совершенствование СФП. ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 2 | | |
| 23 | Учебно-тренировочная игра. Техника безопасности. | 2 | | |
| 24 | Техника ведения мяча. ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | |
| 25 | Техника бросков мяча в кольцо с места. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | |
| 26 | Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | |
| 27 | Бросок одной рукой мяча от плеча в движении. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | |
| 28 | Бросок одной рукой в прыжке.СФП. Учебная игра. Техника безопасности | 2 | | |
| 29 | ОФП. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | |
| 30 | Бросок двумя руками. ОФП. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | |
| 31 | Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. Учебная игра. | 2 | | |
| 32 | Техника защиты. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | |
| 33 | Техника перемещений. ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | |
| 34 | Упражнения ОФП. ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | |
| 35 | Перехват мяча. ОФП. ОРУ с мячами. Передачи мяча в тройках. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | |
| 36 | Вырывание мяча.Техника безопасности. ОРУ с мячами. Передачи мяча в тройках. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | |
| 37 | Выбивание мяча. СФП. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 38 | Техника накрывания мяча. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | |
| 39 | Соревнование по баскетболу. ОФП | 2 | | |
| 40 | Сочетание приемов игры в баскетбол. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | |
| 41 | Соревнование по баскетболу с командой из г. Ярцево. | 2 | | |
| 42 | Технические приемы баскетболиста. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | |
| 43 | Упражнения в передвижении. СФП. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | |
| 44 | Упражнения в ловле и передачах. Учебно-тренировочная игра. Техника безопасности | 2 | | |
| 45 | Совершенствование техники передвижения | 2 | | |
| 46 | Совершенствование упражнений в бросках | 2 | | |
| 47 | Упражнения в ведении мяча.ОФП. Техника безопасности. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | |
| 48 | Упражнения в перемещениях защитника. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | |
| 49 | СФП.Техника безопасности. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | |
| 50 | Упражнения в овладении мячом. СФП. ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | |
| 51 | Теоретический материал. Условия выполнения упражнений. | 2 | | |
| 52 | Соревнование по баскетболу. | 2 | | |
| 53 | Тактика нападения.Волевая подготовка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | |
| 54 | Индивидуальные действия. ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | |
| 55 | Групповые действия. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | |
| 56 | Правила пересечения. Учебно-тренировочная игра | 2 | | |
| 57 | Тактические комбинации игры. СФП. Учебно-тренировочная игра | 2 | | |
| 58 | Командные действия. Волевая подготовка Техника безопасности. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | |
| 59 | Тактика защиты. СФП. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | |
| 60 | Индивидуальные действия. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | |
| 61 | Командные действия. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | |
| 62 | СФП. Учебно-тренировочная игра. Техника безопасности. | 2 | | |
| 63 | Тактическая подготовка баскетболистов (теория). Учебно-тренировочная игра. | 2 | | |
| 64 | Тактика нападения.СФП. Учебно-тренировочная игра | 2 | | |
| 65 | Тактика защиты. Учебно-тренировочная игра | 2 | | |
| 66 | Соревнования между командами старшей и младшей группами. | 2 | | |
| 67 | Упражнения общей физическ. подготовки. СФП.Техника безопасности. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | |
| 68 | ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. | 2 | | |
| 69 | Зачетное занятие технических приемов. Техника безопасности | 2 | | |
| 70 | Волевая подготовка учащихся. ОРУ. Учебная игра. | 2 | | |
| 71 | Соревнования по баскетболу. | 2 | | |
| 72 | Игра «Баскетбол». Техника безопасности | 2 | | |

Формы аттестации

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

Оценочные материалы

| | Тесты | результат | | | | | |
|---|---|-----------|-----|---------|------|--------|------|
| | | высокий | | средний | | низкий | |
| | | М | Д | М | Д | М | Д |
| 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 |
| | | 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 |
| 3 | 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 |
| 4 | 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 |
| 5 | 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 |

Воспитательная работа

Личностное развитие детей- одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в школе состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях школы.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в школе:

- беседы с обучающимися (об истории округа, о здоровом образе жизни и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- организация чествования лучших спортсменов школы.

План воспитательной работы.

| № | Мероприятие | Задачи | Сроки проведения |
|---|---|---|-------------------------|
| 1 | Проведение родительских собраний | Воспитательная | октябрь, март |
| 2 | Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях) | Воспитательная, образовательная | сентябрь, декабрь, май |
| 3 | Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях | Воспитательная, познавательная | в течение учебного года |
| 4 | Беседы о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом | Воспитательная, образовательная | в течение учебного года |
| 5 | Беседы о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека) | Воспитательная, образовательная | в течение учебного года |
| 6 | Организация встреч с известными спортсменами, ветеранами спорта | Познавательная, воспитательная (патриотизм, гражданственность, целеустремленность, духовная нравственность) | в течение учебного года |
| 7 | Проведение конкурсов, эстафет, | Воспитательная (нравственная, | в течение |

| | | | |
|--|---------------|---|----------|
| | соревнований. | эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность) | учебного |
|--|---------------|---|----------|

Материально- техническое обеспечение

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Скакалки
6. Гимнастические маты
7. Мячи баскетбольные
8. Гантели различной массы
9. Насос ручной со штурцером.

Список литературы:

Литература для учителя:

1. «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
5. Примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
6. Программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
7. «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

Интернет – ресурсы

Сеть творческих учителей www.it-n.ru

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть

творческих учителей,

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура)

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт

<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

Литература для учащихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
- 7.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011