

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. Программа<sup>3</sup> 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**

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

<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях по баскетболу</b>	<b>20</b>
<b>6</b>	<b>Тестирование</b>	<b>4</b>
<b>7</b>	<b>Итого</b>	<b>144</b>

## **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.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](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