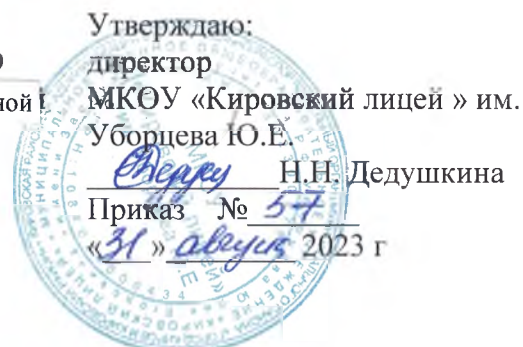


Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Кировский лицей» имени Заслуженного учителя РФ
Уборцева Юрия Егоровича
г. Киров (Кировский район) Калужской области



Принято
на заседании РМО
физкультурно – спортивной
направленности
Протокол № 1
30.08.2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«БАСКЕТБОЛ»

Тематическая направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы - стартовая
Возраст обучающихся: 15- 18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
Нестеров Константин Михайлович,
учитель физической культуры
МКОУ «Кировский лицей»
им. Уборцева Ю.Е.

Кировский район
Калужская область

2023 год

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» разработана на основе программы - Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: учебное пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2013 год. – 112 с.

Уровень освоения программы – базовый.

Программа разработана с учетом:

1. Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 год;
3. Национального проекта «Образование», утвержденного президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);
4. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения России от 27.07.22 № 629) (далее - Порядок Приказа Минпросвещения № 629);
5. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 281 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
7. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (для дистанционных программ);
8. Локальных актов МКОУ «Кировский лицей».

Язык реализации программы: русский.

Новизна и актуальность программы обусловлены потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения

навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы спортивно - оздоровительной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Сегодня дети много времени проводят за гаджетами и компьютерами, заменяют двигательную активность усилением активности в компьютерных играх. Привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом можно через организацию занятий по доступным и увлекательным спортивным играм, в том числе по баскетболу.

Педагогическая целесообразность основана на характеристике подросткового возраста как важнейшего этапа в гармоничном физическом развитии обучающихся. Обучение игре в баскетбол является хорошей основой для физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и достижения всестороннего физического развития занимающихся, овладения элементами игры баскетбол и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой.

Отличительные особенности программы: Баскетбол – спортивная командная игра, где каждый игрок взаимодействует с партнерами для достижения командного результата. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

К особенностям программы относятся:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: целеустремленности, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Адресат: обучающиеся в возрасте 11-12 лет (5 класс). В секцию принимаются все желающие обучающиеся данного возраста, допущенные по состоянию здоровья врачом.

С целью обеспечения образовательных прав детей с ОВЗ и инвалидов к обучению по данной ДООП допускаются дети следующих нозологических групп:

- нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие);
- логопедические нарушения (фонетико-фонематическое недоразвитие речи, заикание);

- соматически ослабленные (часто болеющие дети), согласно медицинским рекомендациям.

Объем и срок освоения программы: общее количество учебных часов - 136, временная продолжительность - 1 год.

Уровень программы – базовый.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе: групповая.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (время занятий включает 45 мин. учебного времени и обязательный 10-минутный перерыв)

1.2.Цель и задачи программы:

Цель программы - содействие гармоничному физическому развитию детей и подростков, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Задачи программы:

образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам в процессе занятий баскетболом;

- развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования игровых умений и навыков, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в баскетбол;

- обучать правильному выполнению физических упражнений.

оздоровительные:

- способствовать укреплению здоровья;

- содействовать гармоничному физическому развитию;

- развивать двигательные способности детей;

- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных формах профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности.

воспитательные:

- прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни;

- воспитывать чувство ответственности за командный результат;

- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

2. Содержание программы:

2.1. Учебно-тематический план 1 год обучения

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	2	2		
2.	Основы знаний	2	1	1	
2.1.	Правила проведения соревнований. Методика организации самостоятельной тренировки.		1		
2.2.	Самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием.			1	
3.	Общая физическая подготовка.	20		20	
3.1.	Развитие общей выносливости			4	
3.2.	Развитие координационных способностей.			4	
3.3.	Развитие скоростной выносливости.			4	
3.4.	Развитие силовых способностей.			4	
3.5.	Развитие гибкости.			4	
4.	Ведение мяча.	20		20	
4.1.	Ведение мяча с изменением направления и скорости.			10	
4.2.	Ведение мяча - после приема мяча в движении.			10	
5.	Передача мяча.	36		36	
5.1.	Передача мяча от груди без отскока об пол.			6	
5.2.	Передача мяча. - от груди без отскока об пол в движении.			6	
5.3.	Передача мяча. - от груди с отскоком об пол.			6	
5.4.	Передача мяча. - от груди с отскоком об пол в движении.			6	
5.5.	Передача мяча. - навесная (кистевая) передача.			6	

5.6.	Передача мяча. одной рукой из – за спины.			6	
6.	Броски мяча.	22		22	
	Броски мяча. из - под кольца с отскоком от щита.			4	
	Броски мяча. - из – под кольца без отскока от щита.			4	
	Броски мяча из – под кольца с двух шагов.			4	
	Броски мяча с отклонением.			4	
	Броски мяча со средней дистанции.			3	
	Броски мяча - с дальней дистанции.			3	
7.	Технико-тактические действия в защите и нападении.	32		32	
	Технико-тактические действия в защите и нападении при личной опеке.			6	
	Технико-тактические действия в защите и нападении - при зонной защите (3-2; 2-1-2; 2-3).			6	
	Технико-тактические действия в защите и нападении - при зонном прессинге в нападении.			6	
	Технико-тактические действия в защите и нападении- использование личного технического «арсенала» в обыгрыше.			7	
	Технико-тактические действия в защите и нападении - разучивание тактических схем командного нападения.			7	
8.	Контрольные испытания и соревнования.				
	Соревнования на первенство школы, районные соревнования, товарищеские игры.				В процессе тренировочных занятий и согласно календаря соревнований
9.	Итоговое занятие.	2		2	
	Итого	136	3	133	

Примечание. Расчёт часов учебно-тематического плана представлен на: – 34 учебные недели, одну учебную группу.

2.2. Содержание программы 1 год обучения

Раздел I. Вводное занятие. (2 часа)

Теория: Инструктаж и техника безопасности при игре в баскетбол. Правила поведения в спортивном зале.

Раздел II. Основы знаний (2 часа)

Теория: Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного баскетбола. Первые правила игры в баскетбол. Развитие баскетбола в СССР и России. Развитие баскетбола среди школьников.

Предупреждение травм при занятиях баскетболом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по баскетболу среди школьников.

Методика организации самостоятельной тренировки по баскетболу. Самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием во время занятий по баскетболу. Костно-мышечная система человека и ее развитие. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания.

Практика: Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила игры в баскетбол. Состав команды, замена игроков, экипировка игрока. Основы судейской терминологии и жеста.

Раздел III. Общая физическая подготовка (20 часов)

Практика:

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки

с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах).

Упражнения для развития прыгучести.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры: волейбол, футбол, стритбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности т. д.) В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой и силовой подготовки. Упражнения с отягощениями. Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м, кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000 м.

Раздел IV. Ведение мяча (20 часов).

Практика:

Упражнения для развития качеств, необходимых при ведении мяча.

На месте. Ведение мяча вокруг корпуса, вокруг и между ногами. Разновысокое ведение, очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой. Ведение двух мячей.

В движении. Бег на носках, на пятках с ведением мяча. Бег в полуприседе с ведением мяча. Спортивная ходьба с ведением мяча. Бег с поворотами и ведением мяча, с переводами мяча с руки на руку перед собой, за спиной и между ногами. Бег приставными шагами с ведением мяча, скрестным шагом, спиной вперед с ведением мяча.

Стойка баскетболиста. Стойка при ведении мяча.

Ведение мяча. Ведение на месте, в движении, с изменением скорости, направления. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте.

Подвижные игры с ведением мяча. «Ведение с десятью отскоками от пола и передачей мяча», «Воробьи - вороны», «Пятнашки в парах», «Салки с ведением», «Командные салки», «Выбей мяч», «Кто быстрее», «Кто первый».

Раздел V. Передачи мяча (36 часов).

Практика:

Упражнения для развития качеств, необходимых при передаче мяча.

На месте. Передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, двумя руками сверху, одной рукой снизу, двумя руками из-за головы.

В движении. Передачи мяча двумя руками, одной рукой сверху и снизу, после ведения, с отскоком от пола.

Перемещения и стойки: стойка баскетболиста (исходные положения) при выполнении передач.

Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие, средние и дальние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола.

Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча.

Подвижные игры с передачами мяча. «Передал - садись», «Быстрые передачи», «Кто быстрее», «Бросай - беги», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Десять передач»

Раздел VI. Броски мяча (22 часа).

Практика:

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Многократные броски набивного мяча в стену. Многократные передачи баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее. Многократные передачи баскетбольного мяча на дальность.

Перемещения и стойки: стойка баскетболиста (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Броски мяча: Броски мяча из-под щита, со средней дистанции, штрафной бросок. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски. Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций. Броски в прыжке. Броски с двух шагов.

Подвижные игры с броском мяча. «Снайперы», «Шесть передач», «Трехочковый бросок», «Эстафета с передачами мяча и броском в кольцо».

Раздел VII. Техничко-тактические действия в защите и нападении (32 часа).

Практика:

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики.

Техничко-тактические действия в нападении.

Индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском.

Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков; взаимодействия двух нападающих против одного защитника, двух защитников; взаимодействие игроков в нападении через заслон; взаимодействие трех нападающих против двух защитников

Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

Технико-тактические действия в защите.

Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах, ведении противника, при отборе мяча. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Расположение игроков при зонной защите. Действия игроков при личной опеке.

Раздел VIII. Контрольные испытания и соревнования (в процессе тренировочных занятий и согласно календаря соревнований).

Практика:

Принять участие в соревнованиях на первенство школы, поселка, района. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по баскетболу. Выполнение контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

Раздел IX. Итоговое занятие. (2 часа)

Планируемые (ожидаемые) результаты программы: 1 год обучения

Программные требования к знаниям:

В результате освоения программы обучающиеся должны **знать:**

- теоретические и методические основы системы физического воспитания;
- анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;
- технику отдельных элементов и тактику игры в баскетбол;
- правила соревнований по баскетболу, методику организации и проведения соревнований различного уровня;
- методы врачебного контроля в процессе тренировочных занятий и соревнований по баскетболу.

Программные требования к умениям и навыкам:

В результате освоения программы обучающиеся должны **уметь:**

- выполнять элементы игры в баскетбол;
- выполнять командные тактические действия в защите и нападении;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу.
- владеть техникой элементов нападения и защиты игры в баскетбол;

- владеть индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями защиты и нападения во время игры;

- владеть навыками судейства.

Результаты освоения программы отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол».

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения программы, отражают:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

- усвоение правил безопасного поведения во время занятий и соревнований.

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.

-

**РАЗДЕЛ 2.
КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**2.1. Календарный учебный график
Примерный календарно-тематический план 1 год обучения**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по баскетболу, правила организации и проведения соревнований	2	Теоретическое занятие		
2	сентябрь			Основы знаний. Правила проведения соревнований. Методика организации самостоятельной тренировки. Самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием.	2	Теоретическое занятие, практическое занятие	Спортзал	Ведение дневника самоконтроля
Раздел II. Общая физическая подготовка								
3	сентябрь			Силовая подготовка (упражнения с массой собственного тела и партнером)	2	Тренировочное занятие	Спортзал	Сдача контрольных нормативов по ОФП
4	сентябрь			Силовая подготовка (упражнения с массой собственного тела и партнером)	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
5	сентябрь			Развитие ловкости и	2	Тренировочное	Спортзал	

				быстроты движений		занятие	
6	сентябрь			Развитие ловкости и быстроты движений	2	Тренировочное занятие	Спортзал
7	сентябрь			Развитие прыгучести и скоростно-силовая подготовка	2	Тренировочное занятие	Спортзал
8	сентябрь			Развитие ловкости и быстроты движений	2	Тренировочное занятие	Спортзал
9	октябрь			Развитие прыгучести и скоростно-силовая подготовка	2	Тренировочное занятие	Спортзал
10	октябрь			Силовая подготовка (с отягощениями)	2	Тренировочное занятие	Спортзал
11	октябрь			Развитие общей и специальной выносливости	2	Тренировочное занятие	Спортзал
12	октябрь			Развитие общей и специальной выносливости	2	Тренировочное занятие	Спортзал
Раздел III. Ведение мяча							
13	октябрь			Развитие ловкости и быстроты движений	2		
14	октябрь			Развитие ловкости и быстроты движений	2	Тренировочное занятие	Спортзал
15	октябрь			Развитие ловкости и быстроты движений	2	Тренировочное занятие	Спортзал
16	октябрь			Ведение мяча правой и левой рукой в движении	2	Тренировочное занятие	Спортзал
17	октябрь			Ведение мяча правой и левой рукой в движении	2	Тренировочное занятие	Спортзал

18	ноябрь			Ведение мяча правой и левой рукой в движении	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
13	ноябрь			Ведение мяча с изменением направления и скорости	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
20	ноябрь			Ведение мяча с обводкой соперника	2	Тренировочное занятие	Спортзал	Оценка техники выполнения отдельных элементов ведения мяча
21	ноябрь			Ведение мяча после приема передачи с обводкой	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
22	ноябрь			Ведение мяча с выполнением обманных движений	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
Раздел IV. Передачи мяча								
23	ноябрь			Основы знаний. Методика организации самостоятельной тренировки с элементами баскетбола. Формы самоконтроля за состоянием здоровья.	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
24	ноябрь			Передачи мяча от груди с отскоком и без отскока об пол	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
25	ноябрь			Передачи мяча от груди с отскоком и без отскока об пол	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
26	декабрь			Передачи мяча от груди с отскоком и без отскока об	2	Тренировочное занятие	Спортзал	

				пол				
27	декабрь			Передачи мяча от груди с отскоком и без отскока об пол	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
28	декабрь			Передачи от груди с отскоком и без отскока об пол в движении	2	Теоретическое занятие	Спортзал	Ведение дневника самоконтроля
29	декабрь			Передачи от груди с отскоком и без отскока об пол в движении	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
30	декабрь			Передачи от груди с отскоком и без отскока об пол в движении	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
31	декабрь			Передачи от груди с отскоком и без отскока об пол в движении	2	Тренировочное занятие	Спортзал	Оценка техники и точности выполнения передач
32	декабрь			Передачи одной рукой от плеча	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
33	декабрь			Передачи одной рукой от плеча	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
34	январь			Передачи одной рукой от плеча	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
35	январь			Передачи одной рукой от плеча	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
36	январь			Передачи одной рукой от плеча	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
37	январь			Передачи одной рукой в движении	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
38	январь			Передачи одной рукой в движении	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
39	январь			Навесная (кистевая)	2	Тренировочное	Спортзал	

				передача партнеру		занятие		
40	январь			Навесная (кистевая) передача партнеру	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
Раздел V. Броски мяча								
41	февраль			Навесная (кистевая) передача партнеру	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
42	февраль			Навесная (кистевая) передача партнеру	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
43	февраль			Навесная (кистевая) передача партнеру	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
44	февраль			Выполнение передач на дальние расстояния одной и двумя руками	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
45	февраль			Выполнение передач на дальние расстояния одной и двумя руками	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
46	февраль			Броски с ближней дистанции с отскоком от щита	2	Тренировочное занятие	Спортзал	Результативность выполнения бросков из различных исходных положений
47	февраль			Броски с ближней дистанции с отскоком от щита	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
48	февраль			Штрафные броски и броски с дальней дистанции	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
49	март			Броски со средней и дальней дистанции с отскоком и без отскока от щита	2	Тренировочное занятие	Спортзал	

50	март			Броски в движении и с двух шагов	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
51	март			Броски в движении и с двух шагов	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
Раздел VI. Техничко-тактические действия в защите и нападении								
52	март			Выполнение бросков при сопротивлении противника	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
53	март			Выполнение бросков при сопротивлении противника	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
54	март			Выполнение бросков при сопротивлении противника	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
55	апрель			Броски в движении и в прыжке с отклонением	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
56	апрель			Броски в движении и в прыжке с отклонением	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
57	апрель			Броски с ближней дистанции и с двух шагов с отскоком от щита	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
58	апрель			Броски с ближней дистанции и с двух шагов с отскоком от щита	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
59	апрель			Выполнение бросков при сопротивлении противника	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
60	апрель			Выполнение бросков при сопротивлении противника	2	Тренировочное занятие	Спортзал	

61	апрель			Тактика командных действий при различных схемах игры баскетбол	2	Тренировочное занятие	Спортзал	Результативность участия в школьных и районных соревнованиях по баскетболу
62	апрель			Индивидуальные действия при личной опеке	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
63	май			Командные действия при зонной защите	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
64	май			Командные действия при выполнении зонной защиты соперником	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
65	май			Командные действия при выполнении зонной защиты соперником	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
66	май			Использование личного технического «арсенала» при обыгрыше соперника	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
67	май			Закрепление технико-тактических действий в игровых ситуациях	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
68	май			Итоговое занятие	2	Тренировочное занятие	Спортзал	

Индивидуальный учебный план

В соответствии с локальными актами организации не предусматривается обучение по индивидуальному учебному плану.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными кольцами.

Материально-техническое оснащение

№ п/п	Оборудование и инвентарь	Количество
	Щит баскетбольный с кольцом	6 шт.
	Площадка баскетбольная с разметкой	1 шт.
	Мяч баскетбольный	15 шт.
	Скамейка гимнастическая	6 шт.
	Стенка гимнастическая	8 шт.
	Обруч	10 шт.
	Гимнастические мат	6 шт.
	Фитнес коврик	10 шт.
	Скакалка	16 шт.
	Мяч набивной 1 кг	5 шт.
	Мяч набивной 2 кг	5 шт.
	Мяч набивной 3 кг	5 шт.
	Конусы	20 шт.
	Свисток судейский	2 шт.
	Насос с иглой	1 шт.
	Компьютер	1
	Видео проектор	1

Кадровые ресурсы:

Кадровое обеспечение разработки и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляет учитель физической культуры первой квалификационной категории Нестеров Константин Михайлович.

Основные принципы реализации программы:

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

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

Основные принципы обучения в баскетболе: Обучение в баскетболе как организованный педагогический процесс в спортивных играх основан на следующих принципах: сознательность и активность в баскетболе, наглядность преподавания и доступность информации, последовательность и систематичность тренировок, обязательно связь теории с практикой.

2.3. Формы аттестации (контроля)

Тест 1. Бег 30 м с высокого старта. В беге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» принимают положение старта и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. Челночный бег 3x10 м. В забеге могут принимать участие два или три человека. Перед началом забега отмечаются две линии старта и финиша, на которых устанавливаются конусы. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и готовятся к выполнению старта. По команде «Марш!» бегут к линии финиша, оббегают конус, не останавливаясь, возвращаются назад, оббегают конус на линии старта, и далее бегут и пересекают линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент пересечения линии финиша. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Тест 3. Прыжки в длину с места. На площадке проводят линию, перпендикулярно ей закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Тест 4. Шестиминутный бег. Бег можно выполнять как в спортивном зале (по разминочной дорожке), так и на стадионе (по кругу). В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10-20 м. По истечении 6 минут бегуны останавливаются, и определяют их результаты (в метрах).

Тест 5. Наклон вперед из положения сидя на полу. На полу мелом наносится линия А, а от ее середины – перпендикулярная линия, которую

размечают через 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками – 20-30 см, ступни вертикально. Партнер (или двое) фиксируют колени тестируемого. Выполняется три разминочных наклона и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Тест 6. Подтягивание. Мальчики выполняют из виса хватом сверху на высокой перекладине, девочки – из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см). По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При сгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

Данная программа не предусматривает выдачу документа об обучении.

2.4. Оценочные материалы

Нормативы специальной физической подготовленности

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности					
			юноши			девушки		
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Бросок из-под щита, кол-во попаданий из 10 бросков	10-12	5	6	5	6	5	4
		8-10	7	7	6	8	7	5
2	Ведение мяча по трапеции с броском с двух шагов, кол-во попаданий из 5 бросков	8-10	3	3	2	4	3	2
		10-12	4	4	3	5	4	2
3	Штрафной бросок, кол-во попаданий из 10 бросков	9-10	3	3	2	4	3	1
		10-12	4	4	3	5	4	2
4	Быстрый прорыв в парах с броском мяча в кольцо, с	7-10	8,0	8,0	12,0	9,5	10,5	12,5
		6-10	7,0	7,0	11,0	8,5	9,5	11,5

Список литературы.

1. Железняк, Ю. Д. Теория и методика спортивных игр: учебник - М.: Академия, 2014.- 464 с.
2. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: учебное пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.
3. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б. Х. Ланда. – М.: Сов. спорт, 2008. – 208 с.
4. Лях, В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2014. - 208 с.
5. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008.
6. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2009.
7. Матвеев, А. П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год.
8. Матвеев, А. П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2011.
9. Матвеев, А. П. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2009.