

**Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Кетовский детско-юношеский центр»
(МКОУ ДО «Кетовский ДЮЦ»)**

Принята на педагогическом Совете
Протокол № 1
«30» 08.2024 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДО «Кетовский ДЮЦ»

«__» _____ 2024 г.
_____ Н.В.Плюхина

**Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая программа
« Баскетбол»**

Физкультурно-спортивной направленности
уровень - базовый

Возраст обучающихся: 10-12 лет

Срок реализации : 1 год

Составитель: Менщиков Ю.М. педагог
дополнительного образования
МКОУ «Шмаковская СОШ»

П А С П О Р Т

Данные преподавателя	Ф И О Менщиков Юрий Михайлович
	Образование: Куртамышское педучилище
	Категория, квалификация:1
	Профессиональные достижения и награды: грамоты
	Должность и место работы: учитель физической культуры МКОУ «Шмаковская СОШ»,
Наименование курса/программы	Баскетбол
Направленность	Физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся	12-17
Срок реализации	1 год
Год разработки	2024
Цель:	Содействовать укреплению здоровья детей; создать условия для развития интереса к спортивной игре баскетбол. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.
Задачи	1.Расширение двигательного опыта за счёт овладения действиями из раздела «Баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья. 2.Совершенствование функциональных возможностей организма. 3.Формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия. 4.Обучение основным элементам игры в баскетбол.
Новизна	Освоение практической части преподается через игру, что помогает занимающимся легче и лучше усвоить изучаемый материал. Мотивирует на высокий интерес к игре.
Формы занятий (кол-во детей в группах, в классе, в вузе, на другой внешней площадке)	Групповая, занятия в спортивном зале. Оптимальная наполняемость -14-16 человек, максимальная -20 человек.
Режим занятий (время, дни недели)	2 часа- 2 раза в неделю; понедельник 15.00-15.45; среда -15.00-15.45.
Ожидаемые результаты	Самостоятельность при выполнении баскетбольных упражнений; успешное участие в спортивных соревнованиях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
Открытые мероприятия для родителей и общественности	Тренировки, соревнования.

Содержание

Пояснительная записка

Паспорт программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Учебный план
- 1.4. Содержание программы
- 1.5. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Календарно-тематический план
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации/контроля
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Список литературы

1.1. Пояснительная записка

Ступень обучения (класс) начальное общее

(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов: 68ч

Рабочая программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, Просвещение, 2010 г., «Юный баскетболист». Пособие для тренеров. Е.Р. Яхонтова, Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г., примерной программы федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г)

- Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

- Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);

- Паспорта приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Устава МКОУ ДО «Кетовский детско-юношеский центр».

1. Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе (далее-ДООП) является локальным нормативным актом МКОУ ДО «Кетовский детско- юношеский центр» (далее - Учреждение) и представляет собой комплекс основных характеристик образования и комплекс организационно-педагогических условий.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

1.2.Цели программы:

- 1.Содействовать укреплению здоровья детей; создать условия для развития интереса к спортивной игре баскетбол.
- 2.Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

Задачи программы:

1. Расширение двигательного опыта за счет овладения действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
2. Совершенствование функциональных возможностей организма;
3. Формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
4. Обучение основным элементам игры в баскетбол.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «БАСКЕТБОЛ»

Баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. В возрасте 7-10 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные взаимодействия в нападении и защите.

МЕСТО УЧЕБНОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «БАСКЕТБОЛ» В ПЛАНЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа ориентирована на учащихся 12-17 лет (7-11 классы). Планирование рассчитано на 2 часа в неделю: 68часов в год. Срок реализации программы –1год. Уровень обучения – базовый.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБЪЕДИНЕНИЯ «БАСКЕТБОЛ»

Требования к результатам усвоения материала объединения «Баскетбол» выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание

образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим начальную школу.

Результаты освоения программного материала объединения оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения материала объединения «Баскетбол». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижение лично значимых результатов в физическом совершенствовании.

Личностные результаты должны отражать:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного 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 образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания программы «Баскетбол», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся.

Метапредметные результаты должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ - компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного объединения «Баскетбол». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуре в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение

опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культуры, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Универсальные учебные действия

Материал программы *баскетбол* ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
<i>Личностные</i>	- мотивационная основа на занятия баскетболом; - учебно-познавательный интерес к занятиям баскетбола.
<i>Регулятивные</i>	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, ловле и передаче мяча с места, в движении; бросков в корзину с места, с шагом, с двух шагов после ведения - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
<i>Познавательные</i>	- осуществлять анализ выполненных баскетбольных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по баскетболу; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
<i>Коммуникативные</i>	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении баскетбольных упражнений, игровых ситуаций.

1.5. Планируемые результаты реализации программы:

Внеурочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении баскетбольных упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

7-8 класс

- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- технике выполнения баскетбольных упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений.

9-11 класс

- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении баскетбольных упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения баскетбольных упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении баскетбольных упражнений.

Ученик получит возможность научиться:

- *составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;*
- *вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;*
- *организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.*

1.3. Учебно-тематический план (68 часов)

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теорет. сведен.	Практические занят.
1.	Развитие баскетбола в России и за рубежом.	1	1	0
2.	Техника безопасности на занятиях баскетбола	1	1	0
3.	Специальная физическая подготовка	20		20
4.	Техническая подготовка	40	0	40
5.	Тактическая подготовка	5	0	5
6.	Тестирование	1	0	1
Итого:		68	2	66

1.4. Содержание программы объединения баскетбол

Содержание курса структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Техника безопасности на занятиях баскетбола.

3. Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры. «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Передал – садись», «Перестрелка», «Бросок мяча в колонне». «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Ныряющий мяч», Мини баскетбол.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

4. Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча

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

3. Ведение мяча

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

4. Броски мяча

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. Штрафной.

- 4.10. Двумя руками снизу в движении.
- 4.11. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.12. Вырывание мяча.
- 4.1. Выбивание мяча.

5. Тактическая подготовка

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

6. Тестирование

1.5. Планируемые результаты:

Внеурочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении баскетбольных упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится

- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- технике выполнения баскетбольных упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений.
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении баскетбольных упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения баскетбольных упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении баскетбольных упражнений.

Ученик получит возможность научиться:

- *составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;*

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

2 раздел: Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год
Всего часов по программе	68 часа; теория – 2 часа, практика – 66 часов
Продолжительность учебного года	34 недели
Начало учебного года	с 1.09.
1 полугодие	1.09. – 29.12.
промежуточная аттестация	декабрь
каникулы	30.12. – 08.01. г. 22.03. – 28.03. г.
2 полугодие	09.01. – 31.05. г.
итоговая аттестация	май
летние каникулы	01.06. – 31.08.

Месяц	Неделя	Часы	Всего недель	Всего часов
Сентябрь	1 неделя	2	4	16
	2 неделя	2		
	3 неделя	2		
	4 неделя	2		
Октябрь	1 неделя	2	4	16
	2 неделя	2		
	3 неделя	2		
	4 неделя	2		
Ноябрь	1 неделя	2	4	16
	2 неделя	2		
	3 неделя	2		
	4 неделя	2		
Декабрь	1 неделя	2	4	16

	2 неделя	2		
	3 неделя	2		
	4 неделя	2		
Январь	1 неделя	2	4	16
	2 неделя	2		
	3 неделя	2		
	4 неделя	2		
Февраль	1 неделя	2	4	16
	2 неделя	2		
	3 неделя	2		
	4 неделя	2		
Март	1 неделя	2	4	16
	2 неделя	2		
	3 неделя	2		
	4 неделя	2		
Апрель	1 неделя	2	4	16
	2 неделя	2		
	3 неделя	2		
	4 неделя	2		
Май	1 неделя	2	4	16
	2 неделя	2		
	3 неделя	2		
	4 неделя	2		
	Итого	68	34	68

2.2. Календарно-тематическое планирование по баскетболу

№ занятия	Вид программного материала	Количество часов	План. дата провед	Факт. дата провед.	Контроль
1.	Инструктаж по технике безопасности: ИОТ № 002-2013. Правила поведения на занятиях. Стойка игрока. Игра «Перестрелка».	1			постоянно
2.	Стойка игрока. Передвижение в стойке приставными шагами левым и правым боком. Повороты на месте. Остановка шагом. Игра «Перестрелка».	1			учебный процесс учебный процесс
3.	Остановка прыжком. Передвижение в стойке приставными шагами левым и правым боком.	2			

4.-	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.				тренировочный процесс
5-6.	Передвижение в стойке приставными шагами левым и правым боком. Повороты на месте. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	2			
7.-8.	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте, в парах. Игра «Ныряющий мяч».	2			тренировочный процесс
9-10.	Стойка игрока. Передвижение в стойке приставными шагами левым и правым боком. Повороты на месте. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в движении, в парах и тройках. Передача мяча в парах 2руками от груди. Игра «Ныряющий мяч».	2			взаимодействие игроков
12-13	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Ловля и передача мяча 2-мя руками в парах и кругу. Передача мяча в парах 2руками от груди. Игра «Мяч среднему», «Мяч соседу	2			самостоятельно
15.	Передача мяча с отскоком от пола. Передача одной рукой от плеча. Игра «Передал – садись».	1			в игровой деятельности
16.	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча. Вырывание мяча. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игра «Гонка баскетбольных мячей».	1			самостоятельно
17.	Ведение мяча шагом и бегом правой и левой рукой. Передача мяча в парах 2руками от груди. Игра «Ныряющий мяч».				проведение тестов
19-20	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Ведение мяча с изменением высоты отскока шагом и бегом.	1			
21-23.	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в движении в парах и тройках. Передача мяча в парах 2руками от груди. Игра Мини баскетбол (основные правила). Разыгрывание мяча.	2			тренировочный процесс
	Передвижение в стойке приставными шагами левым и правым боком.	3			

24-26.	Повороты на месте. Ведение шагом и бегом с обводкой стоек. Игра Мини баскетбол (основные правила).	3			тренировочный процесс
27-28.	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек и с броском. Взаимодействие трех игроков с передачами и ведением мяча.				
27-28.	Разыгрывание спорного мяча. Эстафеты. Подвижные игры Учебная игра. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в движении, в парах и тройках.	2			тренировочный процесс
29-30.	Бросок мяча в кольцо с заданных точек. Игра «Попади в кольцо».	2			
31	Стойка игрока. Передвижение в стойке приставными шагами левым и правым боком. Повороты на месте. Эстафеты. Подвижные игры	1			самостоятельно
32.	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.	1			в эстафетах
33-34.	Инструктаж по технике безопасности: ИОТ № 002-2013. Правила поведения на занятиях. Стойка игрока. Игра «Перестрелка».	2			тренировочный процесс
1.	Стойка игрока. Передвижение в стойке приставными шагами левым и правым боком. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в движении в парах. Остановка шагом.	1			
2.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игра «Гонка баскетбольных мячей». Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча с места.	1			проведение тестов
3.-5.	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в движении в парах и тройках. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ловли. Игра «Попади в кольцо».	3			постоянно
6-8	Ведение мяча с изменением высоты отскока шагом и бегом. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ведения. Разыгрывание спорного мяча. Защита при вбрасывании мяча.	3			
9-	Индивидуальная защита. Подбор мяча в защите. Игра Мини баскетбол.				самостоятельно

11.	Перехваты мяча. Взаимодействие при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Отвлекающие действия. Финт на бросок – проход к щиту. Учебная игра	3			тренировочный процесс
12-14.	Стойка игрока. Передвижение в стойке приставными шагами левым и правым боком. Остановка шагом и прыжком. Бросок одной рукой сверху на месте. Командная защита. Заслоны для игрока с мячом, без мяча. Тренировочная игра	3			взаимодействие игроков тренировочный процесс
15-17	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек и с броском. Противодействие быстрому прорыву. Противодействие центральному игроку. Вырывание и выбивание мяча после подбора. Тренировочная игра.	3			самостоятельно в игровой деятельности
18-20.	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в движении в парах и тройках. Бросок мяча в кольцо с разных точек. Штрафной бросок. Бросок одной рукой сверху на месте. Учебная игра.	3			тренировочный процесс
21-25.	Смешанная защита. Защита вблизи корзины. Игра «Гонка мячей по кругу». Защита при вбрасывании мяча. Тренировочная игра.	5			в игровой деятельности самостоятельно
26-27	Заслоны для игрока с мячом, без мяча. Нападение против личной защиты. Выполнение конкретных задач в процессе учебно-тренировочной игры. Учебная игра.				учебная игра
28-30.	Судейство. Выполнение конкретных задач в процессе учебно-тренировочной игры. Контроль, разбор выполненного задания или его элементов. Эстафеты. Подвижные игры. Товарищеская встреча.	2 3			самостоятельно в игровой деятельности
31-32.	Прием нормативов по технической и специальной подготовке. Всего:	2			в процессе

33-34.		2 68.			<p>игры</p> <p>в игровой деятельности</p> <p>тренировочный процесс.</p> <p>контрольное тестирование</p>
--------	--	--------------	--	--	---

2.3. Условия реализации программы

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Материально-техническое обеспечение:

- Спортзал (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи – 15 шт;
- Баскетбольный щит – 2 шт;
- Набивные мячи – 2 шт;
- Скалки – 15 шт;
- Стойки – 5 шт.

2.4. Формы аттестации

Передачи и броски мяча

№	Контрольные упражнения	Возраст		
		12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	12	16	20
2.	5 штрафных бросков (количество попаданий)	1-2	2-3	3
3.	5 бросков по кольцу с места; после ведения с двойного шага (количество попаданий)	1-2	2-3	4-5

Таблица оценки тестов

Наименование теста	Высокий “5”		Средний “4”		Низкий “3”	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
“Змейка” с ведением мяча 2X15 м/сек	12,0	13,0	14,5	15,5	16,0	17,0
Челночный бег” с ведением мяча 3X10 м/сек	9,2	9,8	10,8	10,4	11,6	12,8
Штрафной бросок, 5 бросков (кол-во попаданий)	5	4-5	4	3-4	2-3	1-2
Бросок в движении, 5 бросков (кол-во попаданий)	5	4-5	4	3-4	2-3	1-2
Переда мяча в стену за 30 с	19	18	18	17	17	16

Требования к учащимся после прохождения учебного материала

После прохождения учебного материала учащийся должен

знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

уметь:

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

демонстрировать:

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

Литература

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, №3
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.

6. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.

7. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.