

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №1»  
Петропавловск-Камчатского городского округа

Согласовано  
зам. директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Н. В.Ильина

Утверждаю  
директор МАОУ «Средняя школа №1»  
\_\_\_\_\_ С.В. Беликов

«        » сентябрь 2023 г.

**Рабочая программа  
дополнительного образования  
НАПРАВЛЕННОСТЬ: физкультурно-оздоровительная**

Уровень: *базовый*,  
Возраст обучающихся: 11-13 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель (разработчик):  
Шкорин Ярослав Сергеевич,  
педагог дополнительного образования

Петропавловск-Камчатский  
2023 год

## Содержание.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	4
1.3 Содержание программы.....	5
1.4 Планируемые результаты.....	10
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	11
2.1 Календарный учебный график.....	11
2.2. Условия реализации программы.....	22
2.3. Формы аттестации.....	23
2.4. Оценочные материалы.....	24
Список литературы для педагога:	
Список литературы для учащихся:	
Формы аттестации	
Методические материалы	

## Пояснительная записка

### Раздел 1 Комплекс основных характеристик программ.

#### 1.1 Пояснительная записка.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

**Новизна программы:** состоит в своеобразном подходе к подготовке баскетболистов. Традиционно на этапе начальной подготовки у спортсменов преимущественно развиваются их физические качества и общая физическая подготовка. Содержание данной программы построено таким образом, что на этапе начальной подготовки большее предпочтение отдается специальной, технико-тактической и игровой подготовке баскетболиста, и сравнительно меньшее количество часов отдано на общую физическую подготовку. На основе такого подхода в учебном плане соответствующим образом распределено процентное содержание и количество часовой нагрузки на технико-тактическую подготовку, в итоговую аттестацию включены нормативы по технической подготовке уже с 13 летнего возраста, подобраны современные методы и средства обучения для данного вида подготовки.

**Актуальность программы:** для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Дополнительная общеобразовательная программа по спортивно-оздоровительной направленности «Баскетбол» для учащихся составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения и разработана мною с учетом введения 4 часов на основе:

- «Комплексная программа физического воспитания уч-ся 1-11 классов», авторами - составителями которой являются доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2012г.

- Закона «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- ФГОС основного общего образования.

Особенностью данной программы является личностно-деятельный подход и здоровьесбережение в процессе обучения игры в баскетбол.

Баскетбол – один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

**1.2 Цель программы:** овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий баскетболом.

В соответствии с целью данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

#### **Основные задачи:**

##### **1.Обучающие задачи:**

- Обучение техники приемов и передач мяча в парах.
- Обучение основными приемами техники и тактики игры.
- Обучение ведению мяча.

##### **2.Развивающие задачи:**

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

##### **3.Воспитательные задачи:**

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

#### **1.3. Содержание программы**

**Форма организации детей на занятии:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

**Форма проведения занятий:** практическое, комбинированное, соревновательное.

Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занятия по программе «Баскетбол» содействуют всестороннему развитию школьников.

**Место проведения:** спортивный зал школы, спортивная площадка.

**Место программы в учебном плане.**

**Адресат программы.**

Программа предназначена для детей 13-17 лет.

Условия набора. В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся.

Количество учащихся в объединении определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН.

В группе 15 человек.

Программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования по физической культуре и представляет собой вариант программы организации дополнительного образования для учащихся. Рассчитана на 136 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных занятий с учащимися

#### Учебно-тематический план

	Программный материал	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
1	Теоретические сведения	10	7	3
2	Обучение техники и тактики навыков учащихся	84	2	82
3	Общefизическая подготовка	11	1	10
4	Специально физическая подготовка	10	1	9
5	Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры	21	1	20
6	итого	136	12	124

<b>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</b>	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
<b>Освоение ловли и передач мяча</b>	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.
<b>Освоение техники ведения мяча</b>	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.
<b>Овладение техникой бросков мяча</b>	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.
<b>Освоение индивидуальной техники защиты</b>	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча
<b>техника владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
<b>техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
<b>Освоение тактики игры</b>	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
<b>Формы контроля</b>	Практические тесты.

### Учебно – тематический план

№	Содержание	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
1	<p><b>Основы знаний</b></p> <p><b>В процессе учебно-тренировочных занятий</b></p>	<p>Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу.</p> <p>Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов.</p> <p>Тактические действия в баскетболе.</p> <p>Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей</p>	<p>Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом.</p>
2	<p><b>Передвижения и остановки без мяча (15 часов)</b></p>	<p>Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке; вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений.</p> <p>Остановки: двумя шагами, прыжком.</p> <p>Прыжки, повороты вперед, назад.</p> <p>Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)</p>	<p>Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности.</p>
3	<p><b>Ловля мяча (12 часов)</b></p>	<p>Ловля мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• двумя руками на уровне груди;</li> <li>• двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)</li> </ul>	<p>Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.</p>
4	<p><b>Передача мяча (12 часов)</b></p>	<p>Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении</p>	

		<p>Передача мяча одной рукой от плеча</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху</p>	
5	<b>Ведение мяча (24)</b>	<p>Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)</p> <p>Ведение мяча с изменением скорости передвижения</p> <p>Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)</p> <p>Ведение мяча в движении с переводом на другую руку</p> <p>Ведение мяча с изменением направления движения</p> <p>Ведение мяча с обводкой препятствий</p>	<p>Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.</p>
	<b>Броски мяча (23 ч)</b>	<p>Бросок мяча двумя руками от груди с места</p> <p>Бросок мяча одной рукой от плеча с места</p> <p>Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения</p> <p>Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке</p> <p>Штрафной бросок</p>	<p>Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.</p>
7	<b>Отбор мяча (10ч)</b>	<p>Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении</p> <p>Вырывание мяча из рук соперника</p> <p>Накрывание мяча при броске</p>	<p>Демонстрировать и применять выбивание, вырывание мяча в игровой деятельности</p>



8	<b>Отвлекающие приемы (финты) (9 ч)</b>	Финты без мяча Финты с мячом	Применять отвлекающие маневры в игре.
9	<b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (8 ч)</b>	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	Демонстрировать приемы мяча в кольцо без бросков и с бросками.
10	<b>Тактика игры (21 ч)</b>	Индивидуальные действия в нападении и защите Групповые действия в нападении и защите: <ul style="list-style-type: none"> <li>• взаимодействие двух игроков;</li> <li>• взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);</li> <li>• взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)</li> <li>• взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;</li> <li>• взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);</li> <li>• взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);</li> <li>• взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);</li> <li>• взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)</li> </ul> Двусторонняя учебная игра	Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком, двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Использовать игру баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.

<b>11</b>	<b>Подвижные игры и эстафеты</b> В процессе учебно-тренировочных занятий	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий  Игры, развивающие физические способности	Демонстрировать игровые упражнения, подвижные игры и эстафета с элементами баскетбола
<b>12</b>	<b>Физическая подготовка</b> В процессе учебно-тренировочных занятий	Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.
<b>13</b>	<b>Судейская практика (5 ч)</b>	Судейство игры в баскетбол	Демонстрировать жесты баскетбольного судьи, проводить судейство по баскетболу

#### **1.4. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

##### **Предметные результаты освоения физической культуры:**

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры:**

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированность качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

#### ***-Регулятивные УУД:***

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

#### ***-Познавательные УУД:***

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

#### ***-Коммуникативные УУД:***

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении.

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию 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.

Реализация программы «Баскетбол» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание **качеств личности**:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

*По окончании обучения учащиеся должны **знать**:*

- основы истории развития баскетбола в России;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- правила игры в баскетбол;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

**уметь:**

- выполнять бег 30 м на время.
- выполнять прыжок в длину с места.
- выполнять кросс без учета времени.
- выполнять поднимание туловища за 30 сек.
- выполнять ведение мяча в движении шагом.
- выполнять броски мяча.

**Раздел 2 Комплекс организационно – педагогических условий.**

**2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**Календарный учебный график 1 год обучения**

Наименование раздела											Форма промежуточной аттестации	
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого		
Раздел 1. Основы знаний	2	4,5			1	0,5						Опрос, Тест, Регулярность посещения, Тест "Индекс отношения к здоровью"
Раздел 2.Общая физическая подготовка	1	2,5	4	5	6	6	10,5	2	3	40	Сдача норматива по ОФП	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	6	12	13	10	6	8,5	4,5	18	8	86	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль	
Раздел 4. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность	1	1	1	1	1	1	1		3	10	Промежуточная и итоговая аттестация, Наблюдение,	
<b>Итого:</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>144</b>	<b>Итого:</b>	

## 2.2. Календарный план воспитательной работы.

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, соревнований.	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года

## 2.3. Учебный план.

#### **2.4. Условия реализации программы**

**Кадровое обеспечение:** тренер -преподаватель, образование высшее педагогическое, специальность «Учитель физической культуры».

**Методическое обеспечение:** Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

##### **Дидактические материалы:**

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

##### **Методические рекомендации:**

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотеккой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

##### **Материально-техническое обеспечение:**

- Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МБОУ Дмитриево Помряжской СШ с баскетбольной разметкой площадки, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика -15 штук, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей.

Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители

#### **2.5. Формы аттестации и оценочные материалы**

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

**Формы аттестации****Контрольные нормативы**

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

**Нормативы специальной физической подготовки**

Развиваемое физическое качество

Контрольные упражнения (тесты)

Юноши

Девушки

Быстрота

Бег на 20 м (не более 4,5 с)

Бег на 20 м (не более 4,7 с)

Скоростное ведение мяча 20 м

(не более 11,0 с)

Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)

Скоростно-силовые качества

Прыжок в длину с места

(не менее 200 см)

Прыжок в длину с места (не менее 155 см)

Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 34 см)

Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчик и оценка "5"	мальчик и оценка "4"	мальчик и оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
<b>Челночный бег 4*9м</b>	секунд	9,2	9,6	10,1	9,6	10,0	10,6
<b>Бег 30 метров</b>	секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
<b>Бег 100 метров</b>	секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
<b>Бег 2000 метров</b>	мин: сек	-	-	-	10:00	11:10	12:20
<b>Бег 3000 метров</b>	мин: сек	12:20	13:00	14:00	-	-	-
<b>Прыжки в длину с места</b>	см	230	220	200	185	170	155
<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	кол-во раз	14	11	8	-	-	-
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)</b>	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
<b>Наклон вперед из положения сидя</b>	см	15	13	8	24	20	13
<b>Подъем туловища за 1 мин из положения лежа</b>	кол-во раз	55	49	45	42	36	30



<b>Прыжки на скакалке, за 30 секунд</b>	кол- во раз	70	65	55	80	75	65
---	-------------------	----	----	----	----	----	----

## **2.6. Методические материалы.**

### **Методы и формы обучения.**

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

### **Практические методы:**

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

**Главным из них является метод повтора упражнений**, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

### **Формы обучения:**

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная

## **2.7. Литература для педагогов.**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.

11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

#### **Для обучающихся и родителей:**

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.
- 2.8. Рабочая программа воспитания.

#### **Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности.**

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

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению учащиеся **должны:**

##### **знать**

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу;
- название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);

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

**уметь**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по баскетболу; играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;

проводить судейство по баскетболу.

**Календарно-тематическое планирование занятий  
секции по баскетболу**

№	Дата		Кол-во часов	Тема	Содержание
	план	факт			
1	7.09.21		2	Техника безопасности на занятиях  Стойки игрока Перемещения	ОФП, СФП. Игры с элементами баскетбола  Стойки игрока Перемещения Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
2	9.09.21		2	Техника остановок прыжком и двумя шагами.	ОФП, СФП. Эстафеты и игры с мячом. Разновидности прыжков  Остановка двумя шагами и прыжком  Повороты без мяча и с мячом
3	14.09.21		2	Повороты вперед и назад.  - Ловля мяча	ОФП, СФП. Равномерный медленный бег до 10мин Разновидности прыжков Игры с мячом
4	16.09.21		2	Передача мяча двумя от груди на месте, в движении.	ОФП, СФП. Игры с прыжками с использованием скакалки  передачи в 2 и в 3. Игры с мячом.

5	21.09.21		2	Передача мяча в стену, парами,  при встречном и параллельном движении.	ОФП, СФП. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.  Игры на развитие ловкости Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника
6	23.09.21		2	Ловля и передачи мяча	ОФП, СФП. Упражнения с предметами на развитие координации движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника
7	28.09.21		2	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы ОФП, СФП
8	30.09.21		2	Разнообразное ведение мяча на месте, в движении.	ОФП, СФП. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника
9	5.10.21		2	Разнообразное ведение мяча на месте, в движении.	ОФП, СФП. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока Игра баскетбол 3х3
10	7.10.21		2	Ведение мяча	ОФП,СФП. Упражнения с набивными мячами, передачи в 2 и в 3. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника

11	12.10.21		2	Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, отскоком от щита, в движении.	ОФП, СФП. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием, Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок Игра 3x3, 4x4
12	14.10.21		2	Перехват мяча	ОФП, СФП Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием, с перехватом и переходом в быстрый отрыв. Игра 4x4
13	19.10.21		2	Разнообразные броски в кольцо	ОФП, СФП Бросок мяча двумя руками снизу, крюком, в прыжке в одно касание  Учебная игра баскетбол
14	21.10.21		2	Тактическая подготовка быстрый прорыв	ОФП, СФП Тактика свободного нападения  Нападение быстрым прорывом (5:2)
15	26.10.21		2	Тактическая подготовка быстрый прорыв	ОФП, СФП Тактика свободного нападения  Нападение быстрым прорывом (5:2)
16	28.10.21		2	Защита, личная и зонная	ОФП, СФП Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях, зонная защита
17	9.11.21		2	Защита, личная и зонная	ОФП, СФП Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях, зонная защита

18	11.11.21		2	Тактика защиты	ОФП, СФП. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях
19	16.11.21		2	Тактика защиты	ОФП, СФП. Позиционное нападение и зонная защита в игровых взаимодействиях
20	18.11.21		2	Заслон	ОФП, СФП Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>
21	23.11.21		2	Заслон	ОФП, СФП Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>
22	25.11.21		2	Заслон	ОФП, СФП Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>
23	30.11.21		2	Игровая подготовка	ОФП, СФП Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3
24	2.12.21		2	Игровая подготовка	ОФП, СФП Игры и игровые задания; 3:1; 3:2 ;3:3
25	7.12.21		2	Игровая подготовка	ОФП, СФП Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3 Игры на развитие скоростно-силовых способностей
26	9.12.21		2	Взаимодействие игроков	ОФП, СФП Игры и игровые задания Игры на развитие скоростно-силовых способностей
27	14.12.21		2	Взаимодействие игроков	ОФП, СФП Игры и игровые задания Игры на развитие скоростно-силовых способностей

28	16.12.21		2	Взаимодействие игроков	ОФП, СФП.Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях
29	21.12.21		2	Взаимодействие игроков	ОФП, СФП. Позиционное нападение и зонная защита в игровых взаимодействиях
30	23.12.21		2	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы ОФП, СФП
2 полугодие					
31			2	Техническая подготовка нападение и защита	ОФП, СФП. Позиционное нападение и зонная защита в игровых взаимодействиях
32			2	Техническая подготовка нападение и защита	ОФП, СФП. Позиционное нападение и зонная защита в игровых взаимодействиях
33			2	Контрольные и календарные игры	Игра по правилам баскетбола
34			2	Контрольные и календарные игры	Игра по правилам баскетбола
35				Взаимодействие игроков	Ловля и передача мяча двумя руками



36			2	Взаимодействие игроков	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении в парах
37			2	Взаимодействие игроков	Взаимодействие двух игроков с передачей мяча
38			2	Взаимодействие игроков	Ведение мяча с изменением направления и скорости, с обводкой
39			2	Взаимодействие игроков	Взаимодействие трех игроков
40			2	Разнообразные броски в кольцо	Бросок мяча в кольцо после ловли
41			2	Разнообразные броски в кольцо	Бросок мяча в кольцо с разных точек
42			2	Разнообразные броски в кольцо	Бросок мяча одной рукой от плеча
43			2	Разнообразные броски в кольцо	Штрафной бросок
44			2	Тактика защиты	Основы техники и тактики игр
45			2	Тактика защиты	Индивидуальная защита

46			2	Тактика защиты	Подбор мяча в защите
47			2	Тактика защиты	Вырывание и выбивание мяча после подбора
48			2	Тактика защиты	Выбивание мяча сзади
49			2	Тактика защиты	Добивание мяча в нападении
50			2	Тактика защиты	Перехват мяча
51			2	Тактика защиты	Накрывание мяча, взятие отскоков
52			2	Тактика защиты	Командная защита
53			2	Тактика защиты	Зоная защита
54			2	Тактика защиты	Личная защита
55			2	Тактика защиты	Смешанна защита
56			2	Взаимодействие игроков	Заслоны для игрока с мячом
57			2	Тактика защиты	Противодействие быстрому прорыву
58			2	Тактика защиты	Противодействие угловому игроку
59			2	Тактика защиты	Защита вблизи корзины

60			2	Тактика защиты	Защита при вбрасывании мяч
61			2	Тактика нападения	Нападение против личной защиты
62			2	Тактика нападения	Нападение против зонной защиты
63			2	Тактика нападения	Взаимодействие при вбрасывании мяча из боковой
64			2	Тактика нападения	Взаимодействие дух игроков в нападении и защите
65			2	Тактика нападения	Защита при вбрасывании мяча.
66			2	Тактика нападения	Финт на бросок. Отвлекающие действия
67			2	Взаимодействие игроков	Учебные и товарищеские игры
68			2	Контрольные нормативы	Выполнение задачи в игре. Контроль, разбор заданий
69			2	Контрольные нормативы	Игра и судейство