

Краснодарский край, Мостовский район, поселок Мостовской
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №1 поселка Мостовского муниципального
образования Мостовский район

Принята на заседании
педагогического методического совета
от «30» августа 2022г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБУ СОШ №1
имени В.Н.Березуцкого
пос. Мостовского
_____ Л.В.Аношкина
«31» августа 2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Баскетбол»

Уровень программы: *базовый*

Срок реализации программы: *5 лет (860ч.); 1год (172ч.)*

Возрастная категория: *от 10 до 15 лет*

Состав группы: *до 17 человек*

Форма обучения: *очная. дистанционная*

Вид программы: *модифицированная*

Программа реализуется на бюджетной основе

ИД-номер Программы в Навигаторе: 79216

Автор-составитель:
Косоухова Елена Николаевна,
Педагог дополнительного образования

пгт. Мостовской, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

№	Название разделов	Страницы
	Введение	3
1.	Раздел №1 Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты	3-11
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	7
1.4.	Планируемые результаты	9
2.	Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	11-25
2.1.	Календарный учебный график	11
2.2.	Условия реализации программы	21
2.3.	Формы аттестации	21
2.4.	Оценочные материалы	24
2.5.	Методические материалы	25
2.6.	Список литературы	25

Введение.

Физическое воспитание в учреждениях общего образования, то есть в школе является неотъемлемой частью учебно-педагогического процесса, рационально содействуя воспитанию здоровых, физически развитых, социально активных личностей. Большой популярностью среди обучающихся общеобразовательных учреждений пользуется баскетбол. Баскетбол - игра увлекательная, динамичная, требующая от игроков хорошей физической подготовленности и технико-тактического мастерства. В основе игры на фоне постоянно меняющейся информации лежат активно выполняемые естественные движения: бег, прыжки, передачи, броски, ведение мяча и т.п. Специфика двигательной деятельности игры в баскетбол способствует рациональному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, увеличению подвижности суставов, укреплению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие реакции выбора, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость). Баскетбол - игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Таким образом, детско-юношеский баскетбол - формирует у обучающегося умения и навыки оптимального участия в коллективной работе. Регулярные занятия детей и подростков в баскетбол - активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества.

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.

Программа дополнительного образования «Баскетбол» для 5-9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и авторской программы внеурочной деятельности «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г. Авторской программы Ляха В.И. «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2016г.

Рабочая программа соответствует требованиям и положениям МБОУ СОШ №1. Предлагаемая программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 5-9 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Баскетбол» школьной программы.

Материал программы предусматривает три этапа обучения:

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта (5-6 кл);

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков (7-8 кл);

третий этап – совершенствование технико-тактической подготовки, развитие специальных навыков и умений, участие в соревнованиях, судейство (9кл)

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, с учётом 43-х рабочих недель количество часов составляет: (43х2=86часов).

Направленность. Данная программа является программодополнительного образования, предназначенной для дополнительных занятий по физическому воспитанию образовательных образований. Рекомендуются применить в образовательных учреждениях, где используется программа В.И.Ляха.

Актуальность программы:

Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи). Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться воспитанием здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть

необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 90 минут. Программа дополнительного образования по баскетболу рассчитана на 3 этапа (5 лет) обучения, общее количество -860 часов. Каждый год включает в себя 86 часов учебного времени. 1 этап (5-6 класс) и 2 этап (7-8 класс) группы смешанные, 3 этап (9класс).

Форма обучения включает в себя: теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Адресат программы. Участниками программы дополнительного образования по баскетболу являются учащиеся 5–9 классов 10–15лет МБОУ СОШ № 1

Уровень программы – ознакомительный. В секцию принимаются все желающие учащиеся, согласно возрастных групп школьного возраста (10-15 лет) на общих основаниях.

Программа предусматривает обучение учащихся разного уровня знаний, умений и навыков. Учебная группа состоит из 16 и более человек. Объем программы – 86 часа в год.

Форма обучения – очная, групповая, с индивидуальным подходом.

Режим обучения. Общее количество часов составляет 86. Занятия проводятся один раз в неделю по 2 часа, продолжительность занятий 45

минут с переменной в 10 минут. В течении занятия происходит постоянная смена деятельности. При определении режима занятий учтены «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» 2.4.4.3172-14. Комплектование групп по программе проводится с 1 по 15 сентября.

Особенности организации образовательного процесса. В соответствии с учебным планом группы могут быть одного возраста или разновозрастные. Занятия проводятся групповые; состав группы - постоянный, переменный. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и могут быть: беседа, игра, самостоятельная работа, практическая работа, мастер-класс, и другие.

В рабочей программе возможны изменения по сокращению или увеличению объема материала по отдельным темам.

Разнообразные формы и виды практической деятельности.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам, а также углубленное изучение спортивной игры баскетбол. Создание условий для саморазвития (согласно полученным знаниям, умениям и навыкам), самоутверждения и самореализации.

Задачи:

Предметные:

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

Личностные:

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Личностные результаты освоения программы отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе в части:

1. Гражданско-патриотического воспитания:

становление ценностного отношения к своей Родине - России;
осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
уважение к своему и другим народам;
первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

2. Духовно-нравственного воспитания:

признание индивидуальности каждого человека;
проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

3. Эстетического воспитания:

уважительное отношение и интерес к художественной культуре,
восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

4. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

5. Трудового воспитания:

осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

6. Экологического воспитания:

бережное отношение к природе;
неприятие действий, приносящих ей вред.

7. Ценности научного познания:

первоначальные представления о научной картине мира;
познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Метапредметные:

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;
- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

1.3 Содержание программы.

Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Всего часов	Количество часов					Формы аттестации контроля
			1 этап обучения		2 этап обучения		3 этап обучения	
			5кл.	6кл.	7кл.	8кл.	9кл.	
1	Основы знаний	В процессе занятий						
2	Передвижения и остановки без мяча	45	15	15	5	5	5	наблюдение
3	Ловля мяча	37	10	10	7	7	3	наблюдение
4	Передача мяча	37	10	10	7	7	3	наблюдение
5	Ведение мяча	89	22	22	15	15	10	наблюдение
6	Броски мяча	69	12	12	15	15	15	наблюдение
7	Отбор мяча	18	-	-	5	5	8	наблюдение
8	Отвлекающие приемы (финты)	15	-	-	5	5	5	наблюдение
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	28	9	9	5	5	-	наблюдение
10	Тактика игры	86	8	8	20	20	30	наблюдение
11	Подвижные игры и эстафеты	В процессе учебно-тренировочных занятий					наблюдение	
12	Физическая подготовка	В процессе учебно-тренировочных занятий					наблюдение	
13	Судейская практика	11	-	-	2	2	7	наблюдение
	Всего:	430	86	86	86	86	86	

І этап обучения (5-6 класс)

1. Основы знаний.

Сведения о режиме дня и личной гигиены. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Двигательный режим. Значение и основные правила закаливания. Техника безопасности на занятиях, первая помощь при травмах. Правила игры в баскетбол, оборудование и инвентарь.

2. Общая физическая подготовка.

Бег на короткие, средние и длинные дистанции, ускорения 30-60 м, повторно-переменный бег, кросс до 1500 м, челночный бег 4×10, бег с изменением скорости и направления, 6-минутный бег. Прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту, прыжки через скакалку. Броски набивного мяча (1кг) из различных исходных положений двумя руками и одной, метание малого мяча на дальность и в цель. Упражнения с отягощением для развития силы, упражнения для развития гибкости, подтягивание, отжимание, упражнения для пресса и спины.

3. Специальная подготовка.

Стойка игрока, передвижения в стойке, остановки прыжком и двумя шагами. Ловля мяча с шагом и со сменой мест, ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении и на месте, передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча со сменой рук, скорости, направления, высоты отскока. Бросок мяча двумя руками с отражением от щита, одной рукой с места, после ведения и остановки, в движении после двух шагов. Сочетание изученных элементов игры. Подвижные игры, игры и эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра по упрощённым правилам.

4. Показатели двигательной подготовленности.

5. Судейство и участие в соревнованиях.

Участие в школьных соревнованиях. Знание основных правил игры.

II этап обучения (7 – 8 класс)

1. Основы знаний.

Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Реакция организма на различные виды нагрузки. Основные приёмы самоконтроля. Самостраховка при выполнении упражнений. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке, оказание первой помощи при травмах. Двигательные качества и их развитие. Правила игры в баскетбол, основные правила судейства.

2. Общая физическая подготовка.

Бег на различные дистанции, ускорение, повторно – переменный бег 50 - 150м, кросс до 2000м, челночный бег 6×10 м, шестиминутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту, тройной и пятерной прыжок с места, запрыгивания на высоту до 80 см, прыжки через скакалку. Броски набивного мяча (до 2кг) из различных исходных положений, метание теннисного мяча на дальность и точность. Упражнения на развитие гибкости, силовых качеств с отягощением и сопротивлением, подтягивание на перекладине сериями,

отжимания в упоре на брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, поднимание туловища из различных исходных положений.

3. Специальная подготовка.

Перемещение игрока в стойке различными способами, остановки прыжком и двумя шагами, повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока. Передачи мяча с отскоком от пола на месте и при встречном движении, одной рукой от плеча после ведения, одной рукой снизу на месте. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках. Броски в движении после двух шагов, в прыжке одной рукой с места, штрафной бросок. Индивидуальные защитные действия передвижения защитника, вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину, добивание мяча. Игра в защите, опека игрока, быстрый прорыв. Сочетание изученных элементов игры. Подвижные игры, игры и эстафеты с элементами баскетбола, учебная двухсторонняя игра. Жесты судьи, основы судейства игры в баскетбол.

4. Показатели двигательной подготовленности.

5. Судейство и участие в соревнованиях.

Участие в школьных соревнованиях и матчевых встречах. Судейство школьных соревнований.

III этап обучения (9 класс)

1. Основы знаний.

Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию основных физических качеств. Правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Проведение занятий физическими упражнениями самостоятельно и со школьниками младших классов. Основы методики обучения техническим приемам игры в баскетбол. Характеристика основных технико-тактических действий в игре в баскетбол (тактика игры в защите и в нападении, действия игроков нападения и защиты). Организация и проведение соревнований по баскетболу.

2. Общая физическая подготовка.

Старты из различных исходных положений, ускорения 50-60 м, повторный переменный бег на отрезках 100-200 м, кросс до 3000 м, челночный бег 10 × 10 м. Прыжки в длину с места, тройные и пятерные прыжки, прыжки в глубину и на возвышения до 100 см. Метание гранаты, набивного мяча из различных исходных положений (1, 2, 3 кг). Упражнения с отягощениями в висах и упорах, силовые упражнения с партнёром, упражнения с гантелями, гирями, штангой.

3. Специальная подготовка.

Передвижения в нападении и защите. Ведение мяча без зрительного контроля. Передача мяча переводом, передача мяча от головы, в тройках в движении, одной рукой снизу, в прыжке в любом направлении. Ловля мяча с полуотскока, высоко летящего мяча. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке, бросок в прыжке со средней и дальней дистанции, с преодолением

сопротивления, добивание мяча, штрафной бросок. Позиционное нападение, зонная защита, двухсторонняя игра.

4. Показатели двигательной подготовленности.

5. Судейство и участие в соревнованиях.

Участие в школьных соревнованиях и матчевых встречах. Судейство школьных соревнований.

1.4. Планируемые результаты.

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;
- 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 «Баскетбол» 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, 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.

Эффект: участие в соревнованиях школьного и районного уровня, судейство школьных соревнований.

Раздел №2 Комплекс организационно - педагогических условий, включающий формы аттестации.

2.1.Содержание учебного плана

№	Содержание курса <u>5-6 класс</u>	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
1	Основы знаний В процессе учебно-тренировочных занятий	<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	Передвижения и остановки без мяча	<p>Стойка игрока.</p> <p>Перемещение в защитной стойке; вперед, назад,</p>	<p>Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.</p>

	(15 часов)	<p>вправо, влево(2ч)</p> <p>Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. (4ч)</p> <p>Скоростные рывки из различных исходных положений. (2ч)</p> <p>Остановки: двумя шагами, прыжком. (4ч)</p> <p>Прыжки, повороты вперед, назад. Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки) (3ч)</p>	<p>Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности.</p> <p>Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности.</p>
3	Ловля мяча (10 часов)	<p>Ловля мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> • двумя руками на уровне груди; (8ч) • двумя руками «высокого» мяча (в прыжке) (2ч) 	<p>Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.</p>
4	Передача мяча (10 часов)	<p>Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении(4ч)</p> <p>Передача мяча одной рукой от плеча(4ч)</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху(2ч)</p>	
5	Ведение мяча (22ч)	<p>Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении) (4ч)</p> <p>Ведение мяча с изменением скорости передвижения(4ч)</p> <p>Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении) (4ч)</p> <p>Ведение мяча в движении с переводом на другую руку(4ч)</p> <p>Ведение мяча с изменением направления</p>	<p>Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.</p>

		<p>движения(4ч)</p> <p>Ведение мяча с обводкой препятствий(2ч)</p>	
6	<p>Броски мяча</p> <p>(12 ч)</p>	<p>Бросок мяча двумя руками от груди с места(2ч)</p> <p>Бросок мяча одной рукой от плеча с места(2ч)</p> <p>Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения(2ч)</p> <p>Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке(2ч)</p> <p>Штрафной бросок(4ч)</p>	<p>Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.</p>
7	<p>Отбор мяча</p> <p>(0ч)</p>	<p>Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении(0ч)</p> <p>Вырывание мяча из рук соперника(0ч)</p> <p>Накрывание мяча при броске(0ч)</p>	<p>Демонстрировать и применять выбивание, вырывание мяча в игровой деятельности</p>
8	<p>Отвлекающие приемы (финты)</p> <p>(0ч)</p>	<p>Финты без мяча(0ч)</p> <p>Финты с мячом(0ч)</p>	<p>Применять отвлекающие маневры в игре.</p>
9	<p>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p> <p>(процессе учебно-тренировочных занятий) (9ч)</p>	<p>Сочетание приемов без броска мяча в кольцо(4ч)</p> <p>Сочетание приемов броска мяча в кольцо(5ч)</p>	<p>Демонстрировать приемы мяча в кольцо без бросков и с бросками.</p>
10	<p>Тактика игры</p> <p>(8 ч)</p>	<p>Индивидуальные действия в нападении и защите(2)</p> <p>Групповые действия в нападении и защите (6)</p> <ul style="list-style-type: none"> • взаимодействие двух игроков; • взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1); 	<p>Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику остановки прыжком, двумя шагами и использовать ее в</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2) • взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»; • взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2); • взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»); • взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»); • взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка») <p>Двусторонняя учебная игра</p>	<p>процессе игровой деятельности. Использовать игру баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.</p>
11	<p>Подвижные игры и эстафеты</p> <p>В процессе учебно-тренировочных занятий</p>	<p>Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий</p> <p>Игры, развивающие физические способности</p>	<p>Демонстрировать игровые упражнения, подвижные игры и эстафета с элементами баскетбола</p>
12	<p>Физическая подготовка</p> <p>В процессе учебно-тренировочных занятий</p>	<p>Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости</p>	<p>Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.</p>
13	<p>Судейская практика</p> <p>(0ч)</p>	<p>Судейство игры в баскетбол</p> <p>(0ч)</p>	<p>Демонстрировать жесты баскетбольного судьи, проводить судейство по баскетболу.</p>

5	Ведение мяча (15 ч)	<p>Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении) (2ч)</p> <p>Ведение мяча с изменением скорости передвижения(2ч)</p> <p>Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении) (2ч)</p> <p>Ведение мяча в движении с переводом на другую руку(2ч)</p> <p>Ведение мяча с изменением направления движения(3)</p> <p>Ведение мяча с обводкой препятствий(4ч)</p>	<p>Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.</p>
6	Броски мяча (15 ч)	<p>Бросок мяча двумя руками от груди с места(2ч)</p> <p>Бросок мяча одной рукой от плеча с места(2ч)</p> <p>Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения(4ч)</p> <p>Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке(4ч)</p> <p>Штрафной бросок(3ч)</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	Отбор мяча (5ч)	<p>Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении(2ч)</p> <p>Вырывание мяча из рук соперника(2ч)</p> <p>Накрывание мяча при броске(1ч)</p>	<p>Демонстрировать и применять выбивание, вырывание мяча в игровой деятельности</p>
8	Отвлекающие приемы (финты) (5 ч)	<p>Финты без мяча(2ч)</p> <p>Финты с мячом(3ч)</p>	<p>Применять отвлекающие маневры в игре.</p>

9	<p>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (процессе учебно-тренировочных занятий)</p>	<p>Сочетание приемов без броска мяча в кольцо</p> <p>Сочетание приемов броска мяча в кольцо</p>	<p>Демонстрировать приемы мяча в кольцо без бросков и с бросками.</p>
10	<p>Тактика игры (20 ч)</p>	<p>Индивидуальные действия в нападении и защите(2)</p> <p>Групповые действия в нападении и защите(18)</p> <ul style="list-style-type: none"> • взаимодействие двух игроков; • взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1); • взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2) • взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»; • взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2); • взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»); • взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»); • взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка») <p>Двусторонняя учебная игра</p>	<p>Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику остановки прыжком, двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности.</p> <p>Использовать игру баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.</p>
11	<p>Подвижные игры и эстафеты</p> <p>В процессе учебно-тренировочных</p>	<p>Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий</p>	<p>Демонстрировать игровые упражнения, подвижные игры и эстафета с элементами баскетбола</p>

	занятий	Игры, развивающие физические способности	
12	Физическая подготовка 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.
13	Судейская практика (2ч)	Судейство игры в баскетбол (2 ч)	Демонстрировать жесты баскетбольного судьи, проводить судейство по баскетболу.

№	Содержание курса 9 класс	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
1	Основы знаний В процессе учебно-тренировочных занятий	<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	Передвижения и остановки без мяча (5 часов)	<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. (2ч)</p> <p>Скоростные рывки из различных исходных положений. Остановки: двумя шагами, прыжком. (2ч)</p> <p>Прыжки, повороты вперед, назад. Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки) (1ч)</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.
3	Ловля мяча (3 часов)	<p>Ловля мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> • двумя руками на уровне 	Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в

		<p>груди; (1ч)</p> <ul style="list-style-type: none"> • двумя руками «высокого» мяча (в прыжке) (2ч) 	процессе игровой деятельности.
4	Передача мяча (3 часов)	<p>Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении(1ч)</p> <p>Передача мяча одной рукой от плеча(1ч)</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху(1ч)</p>	
5	Ведение мяча (10 ч)	<p>Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении) (1ч)</p> <p>Ведение мяча с изменением скорости передвижения(1ч)</p> <p>Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении) (2ч)</p> <p>Ведение мяча в движении с переводом на другую руку(2ч)</p> <p>Ведение мяча с изменением направления движения(2ч)</p> <p>Ведение мяча с обводкой препятствий(2ч)</p>	Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.
	Броски мяча (15 ч)	<p>Бросок мяча двумя руками от груди с места(3ч)</p> <p>Бросок мяча одной рукой от плеча с места(3ч)</p> <p>Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения(3ч)</p> <p>Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке(3ч)</p> <p>Штрафной бросок(3ч)</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.
7	Отбор мяча (8ч)	<p>Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении(4ч)</p> <p>Вырывание мяча из рук соперника(2ч)</p> <p>Накрывание мяча при броске(2ч)</p>	Демонстрировать и применять выбивание, вырывание мяча в игровой деятельности
8	Отвлекающие	Финты без мяча (2ч)	Применять отвлекающие

	приемы (финты) (5 ч)	Финты с мячом(3ч)	маневры в игре.
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (процессе учебно-тренировочных занятий)	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо Сочетание приемов броска мяча в кольцо	Демонстрировать приемы мяча в кольцо без бросков и с бросками.
10	Тактика игры (30 ч)	Индивидуальные действия в нападении и защите(4) Групповые действия в нападении и защите(26) • взаимодействие двух игроков; • взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1); • взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2) • взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»; • взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2); • взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»); • взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»); • взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка») 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.
11	Подвижные игры и эстафеты 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
12	Физическая подготовка В процессе учебно-	Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных	Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением

	тренировочных занятий	способностей, выносливости, гибкости	направления движения в условиях игровой деятельности.
13	Судейская практика (7 ч)	Судейство игры в баскетбол (7 ч)	Демонстрировать жесты баскетбольного судьи, проводить судейство по баскетболу.

2.2. Условия реализации программы.

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующим нормам СанПиНа, с соблюдением норм техники безопасности, на 1 этаже двухэтажного здания. Материально-техническая база представлена: посадочным рабочим местом педагога, спортивным оборудованием (баскетбольные щиты, мячи, свисток, фишки, скакалки и др.), пособиями специальной литературы.

№ п/п	Наименование оборудования, инструменты	Количество
1	баскетбольные щиты	4
2	мячи	6
3	свисток	2
4	фишки	10
5	скакалки	10

Обучение ведет педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование, стаж педагогической работы 27 лет. На занятиях используются современные образовательные технологии, педагог умело использует различные формы учебных занятий.

2.3. Формы аттестации.

Механизмом промежуточной и итоговой аттестации оценки результатов, получаемых в ходе реализации данной программы, является отбор учащихся, которые лучше демонстрируют свои знания, умения и навыки в игре.

Показатели двигательной подготовленности.

Физическая подготовленность 5-6 класс

Физические упражнения.	Мальчики			Девочки		
Бег 20 м,с	3,7	4,0	4,2	3,9	4,2	4,4

Бег 60 м,с	9,8	10,4	11,1	10,0	10,6	11,2
Челночный бег 4×10 м,с	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
Прыжок в длину с места	190	165	145	180	160	135
Подтягивание на перекладине	6	4	2	18	14	10
Метание теннисного мяча	36	29	21	23	18	15
Кросс 1500 м	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30

Технико-тактическая подготовленность.

Технические действия	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
Передача мяча в круг одной рукой от плеча с расстояния 2м (высота цели 150см; диаметр 40см; количество точных передач за 20с)	15	14	13	14	13	11
Броски мяча одной рукой от плеча после ведения с правой и левой стороны (количество попаданий в корзину из 5 попыток)	5/ 4	4/ 3	3/ 2	4/ 3	3/ 2	2/ 1
Броски мяча с места двумя руками о груди или одной рукой от плеча с расстояния 5м (выполняется по 5 попыток с каждой из 5 точек)	13	11	9	12	9	6

Физическая подготовленность 7-8 класс

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
Бег 20м, с	3,6	3,8	4,0	3,9	4,1	4,3
Бег 60 м, с	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,8
Челночный бег 6×10м, с	16,7	17,7	18,7	17,8	19,0	20,2
Прыжок в длину с места, см	205	190	160	190	175	145
Подтягивание	11	8	5	15	10	6
Метание теннисного мяча	42	37	28	27	21	17
Кросс 2000 м /мин, с/	10,15	11,00	11,55	10,40	11,30	12,20

Технико-тактическая подготовленность.

Технические действия	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
Передача мяча в круг одной рукой (правой и левой) с расстояния 2м (высота цели 2,5м; диаметр 30см; время 20 передач в с)	25	26	27	28		30
Броски двумя и одной рукой с места (количество попаданий из 25 бросков с дистанции 5,5 м, с 5 точек площадки)	15	14	12	13	11	10
Штрафной бросок (количество попаданий из 20 бросков)	14	13	11	13	11	10

Физическая подготовленность 9 класс

Физические упражнения	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 20м, с	3,2	3,5	3,9	3,7	4,0	4,4
Бег 100 м, с	13,1	14,4	15,1	15,8	16,9	18,6
Челночный бег 10/10 м, с	25,0	26,0	31,0	28,6	31,0	33,0
Прыжок в длину с места, см	240	220	195	205	180	160
Подтягивание	16	13	10			
Метание гранаты 700/500 г/м	42	32	26	23	18	12
Кросс 3000/2000 м	12,00	13,30	15,00	9,10	10,10	11,00

Технико-тактическая подготовленность.

Технические действия	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
Передача мяча в круг на стене с расстояния 2м (правой и левой попеременно) высота 150см; диаметр 30см; кол-во передач за 30с.	25	23	21	23	21	19
Броски двумя и одной рукой с места (количество попаданий из 25 бросков с дистанции 5 м, с 5 точек площадки)				13	11	10

Бросок одной рукой в прыжке (количество попаданий из 25 бросков с дистанции 4,5 м, с 5 точек площадки)	12	11	10			
Штрафной бросок (кол-во попаданий из 20 бросков любым способом.)	15	14	12	14	12	11

2.4. Оценочные материалы – диагностика.

Программой предусмотрен отбор учащихся для соревнований различных уровней (школьный, муниципальный, региональный).

2.5. Методические материалы.

Процесс обучения делится на два этапа:

1. Ознакомительный: приобретение навыков и умений применять теоретические знания в практической деятельности.
2. Практический: закрепление полученных знаний и навыков.

Этапы обучения различаются стоящими задачами, объёмом получаемой информации и качеством её усвоения.

Основная задача ознакомительного курса обучения – дать начальные представления, заинтересовать учащихся игрой, выдающимися спортсменами.

Занятия состоят из теоретической и практической частей. В ходе теоретических занятий учащиеся учатся видеть свое место в игре, учатся любить и уважать соперника, знакомятся с новыми терминами.

В ходе практических занятий учащиеся учатся работать с мячом индивидуально, в парах, тройках, в команде. В ходе практической работы перед учащимися ставится цель правильно, согласно правил выполнять игровые комбинации.

Формы проведения занятий разнообразны:

- вводное,
- традиционное,
- практическое,
- игра,
- занятие ознакомления, усвоения, применения на практике, повторения, обобщения и контроля полученных знаний,
- комбинированное. Особо популярны комбинированные занятия, соединяющие в себе различные методы общения с учащимися и разные виды деятельности.

Приёмы организации образовательного процесса:

- словесный (беседа, изложение и анализ текста); традиционный (на занятиях рассказ или беседа педагога, носят не только познавательный характер, но и имеют воспитательную цель);
- наглядный (показ видеоматериалов, наблюдение, просмотр, исполнение);
- практический (тренинг, упражнение, судейство).

Методы организации образовательного процесса:

- активного обучения (стимулирование учебной деятельности через игровые

моменты и создание ситуации успеха);
-интерактивный метод (от учителя к ученику, обратно и между учениками).
Использование этих методов позволяет сделать ученика активным участником педагогического процесса, формировать и развивать познавательную активность учащихся, позволяет успешно продолжать обучение по другим программам.

Кроме этого педагог использует следующие педагогические технологии:

- информационно – коммуникационную;
- технологию гуманного коллективного воспитания;
- здоровье сберегающую технологию;
- технологию воспитания на основе системного подхода;
- технологию «Ситуация успеха»
- игровые технологии и др.

На занятиях педагог использует следующий алгоритм учебного занятия:

1. Вводная часть (цели, задачи, мотивация).
2. Основная часть (теория или практика).
3. Итоговая часть (подведение итогов, рефлексия).

2.6. Список литературы.

- «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
- журналы «Физкультура в школе».
- Подводящие игры при обучении баскетболу В.М.Горшков /Физическая культура в школе-2007. № 7.-с.61-67/
- «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
- Рабочая программа физическая культура 5-9 классы. В.И. Лях М. Просвещение, 2016г.
- программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
- «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
методического объединения
учителей физической культуры
№1 от 29.08.2022г.
Руководитель МО
_____ Бесага Н. А.

СОГЛАСОВАНО
заместитель
директора по УВР
_____ Белоус В.В.
30.08.2022г.