

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3

ИМЕНИ ПАВЛА СТЕПАНОВИЧА НАХИМОВА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН
(МБОУ МО ДИНСКОЙ РАЙОН СОШ № 3 ИМЕНИ П.С. НАХИМОВА)

Принята на заседании
педагогического совета

от «30» августа 2021 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ МО Динской район
СОШ № 3 имени П.С. Нахимова
А.С. Кузнецов
Приказ № _____ от 30.08.2021 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Баскетбол»

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год (276 ч.)
Возрастная категория: от 11 до 17 лет
Состав группы: до 25 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер программы в навигаторе: 13990

Автор-составитель:
Костенко Алексей Васильевич,
педагог дополнительного образования

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее - программа) реализуется на базовом уровне и соответствует **физкультурно-спортивной направленности**. Программа способствует развитию физкультурно-спортивных способностей учащихся посредством изучения новых двигательных умений и навыков и совершенствования физических способностей.

Программа секции баскетбол составлена на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Баскетбол: пособие для учителей и методистов» /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2013г.

Программа дополнительной общеразвивающей деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья учащихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа дополнительной общеразвивающей деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению.

Актуальность программы. Программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и состоит в создании условий для личностного, физкультурно-оздоровительного развития и позитивной социализации учащихся.

Педагогическая целесообразность программы. Баскетбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. 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. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

Отличительная особенность программы в том, что в программе сделан акцент на изучение тактических действий и приёмов. В процесс обучения внедрена ак-

тивная психологическая подготовка. С целью сориентировать учащихся на достижение высоких результатов в освоении игры и стремлению к победам на занятиях применяются методы психорегуляции.

Адресат программы. Программа предназначена для детей в возрасте 11-17 лет, прошедших вступительный просмотр, после которого определяется степень сформированности физкультурно-спортивных навыков и физического состояния.

В программе предусмотрено участие детей, состоящих на различных видах профилактического учета и детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Уровень программы, объем и сроки реализации

Уровень программы – базовый.

Сроки реализации программы: 1 год, 276 часов.

Форма обучения: очная.

Форма организации деятельности – групповая.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

1 год обучения – 1 группа 2 раза в неделю по 1 учебному часу, 2 группа 2 раза в неделю по 2 учебных часа. Всего 276 часов за весь период обучения.

Особенности организации образовательного процесса.

Комплектование групп и зачисление в объединение проводится в начале учебного года. В течение всего учебного года допускается изменение состава группы с учётом наличия вакантных мест.

На обучение по программе принимаются все желающие (от 11 до 17 лет) без предъявления требований по уровню физической подготовки. Наполняемость учебной группы – до 25 человек. По составу, учебные группы могут быть разновозрастные и разновозрастные; однополые и смешанные. В смешанных разновозрастных группах повышаются требования по организации учебно- тренировочного процесса и индивидуального подхода к учащимся с учётом их возрастных и физиологических особенностей.

1.2. Цель и задачи программы

«Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели:

- сформировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цель конкретизирована следующими задачами:

Личностные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- сформировать дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- сформировать умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- уметь оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- уметь 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;
- уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные:

- 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.

1.3. Содержание программы

Учебный план Группа 1

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	ОСНОВЫ ЗНАНИЙ	6	6		Тренировочные занятия, контрольные тесты
2	ПЕРЕДВИЖЕНИЯ И ОСТАНОВКИ БЕЗ МЯЧА	7		7	Тренировочные занятия, контрольные тесты
3	ЛОВЛЯ МЯЧА	4		4	Тренировочные занятия, контрольные тесты
4	ПЕРЕДАЧИ МЯЧА	6		6	Тренировочные занятия, контрольные тесты
5	ВЕДЕНИЕ МЯЧА	13		13	Тренировочные занятия, контрольные тесты
6	БРОСКИ МЯЧ	10		10	Тренировочные занятия, контрольные тесты
7	ОТБОР МЯЧА	6		6	Тренировочные занятия, контрольные тесты
8	ОТВЛЕКАЮЩИЕ ПРИЕМЫ (ФИНТЫ)	7		7	Тренировочные занятия, контрольные тесты
9	ВЫПОЛНЕНИЕ КОМБИНАЦИЙ ИЗ ОСВОЕННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ И ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ	6		6	Тренировочные занятия, контрольные тесты
10	ТАКТИКА ИГРЫ	13		13	Тренировочные занятия, контрольные тесты
11	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ	3		3	Тренировочные занятия, контрольные тесты
12	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	10		10	Тренировочные занятия

					тия, контрольные тесты
13	СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	4		4	Тренировочные занятия, контрольные тесты
	ИТОГО	92	6	86	

Группа 2

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	ОСНОВЫ ЗНАНИЙ	6	6		Тренировочные занятия, контрольные тесты
2	ПЕРЕДВИЖЕНИЯ И ОСТАНОВКИ БЕЗ МЯЧА	16		16	Тренировочные занятия, контрольные тесты
3	ЛОВЛЯ МЯЧА	8		8	Тренировочные занятия, контрольные тесты
4	ПЕРЕДАЧИ МЯЧА	12		12	Тренировочные занятия, контрольные тесты
5	ВЕДЕНИЕ МЯЧА	19		19	Тренировочные занятия, контрольные тесты
6	БРОСКИ МЯЧ	17		17	Тренировочные занятия, контрольные тесты
7	ОТБОР МЯЧА	13		13	Тренировочные занятия, контрольные тесты
8	ОТВЛЕКАЮЩИЕ ПРИЕМЫ (ФИНТЫ)	9		9	Тренировочные занятия, контрольные тесты
9	ВЫПОЛНЕНИЕ КОМБИНАЦИЙ ИЗ ОСВОЕННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ И ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ	7		7	Тренировочные занятия, контрольные тесты
10	ТАКТИКА ИГРЫ	34		34	Тренировочные занятия, контрольные тесты
11	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ	10		10	Тренировочные занятия, контрольные тесты
12	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	26		26	Тренировочные занятия, контрольные тесты
13	СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	7		7	Тренировочные занятия, контрольные тесты
	ИТОГО	184	6	178	

Содержание учебного плана

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу.

Терминология в баскетболе.

Техника выполнения игровых приемов.

Тактические действия в баскетболе.

Правила соревнований по баскетболу.

Жесты судей.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ И ОСТАНОВКИ БЕЗ МЯЧА

Стойка игрока.

Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево.

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.

Скоростные рывки из различных исходных положений.

Остановки: двумя шагами, прыжком.

Прыжки, повороты вперед, назад.

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

ЛОВЛЯ МЯЧА

Ловля мяча: двумя руками на уровне груди;

двумя руками «высокого» мяча (в прыжке).

ПЕРЕДАЧИ МЯЧА

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками сверху

ВЕДЕНИЕ МЯЧА

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)

Ведение мяча с изменением скорости передвижения

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)

Ведение мяча в движении с переводом на другую руку

Ведение мяча с изменением направления движения

Ведение мяча с обводкой препятствий

БРОСКИ МЯЧА

Бросок мяча двумя руками от груди с места

Бросок мяча одной рукой от плеча с места

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения

Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке

Штрафной бросок

ОТБОР МЯЧА

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении

Вырывание мяча из рук соперника

Накрывание мяча при броске

ОТВЛЕКАЮЩИЕ ПРИЕМЫ (ФИНТЫ)

Финты без мяча

Финты с мячом

ВЫПОЛНЕНИЕ КОМБИНАЦИЙ ИЗ ОСВОЕННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ И ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

ТАКТИКА ИГРЫ

Индивидуальные действия в нападении и защите

Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков;

взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2Х1);

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»);
 Двусторонняя учебная игра.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий;

Игры развивающие физические способности.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Развитие скоростных; силовых; скоростно-силовых; координационных способностей; выносливости; гибкости.

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Судейство игры в баскетбол.

1.4. Планируемые результаты

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- сформированность устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитанность 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:

- способность определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- способность 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:

- знание об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знание о физических качествах и правилах их тестирования;
- уметь выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владение тактико-техническими приемами баскетбола;
- знание основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владение основами судейства игры в баскетбол.

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

2.1. Календарный учебный график программы «Баскетбол»

Группа 1, (2 часа в неделю)

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия
	План	Факт			
			ОСНОВЫ ЗНАНИЙ	6	Беседа
1			Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу.	1	
2			Терминология в баскетболе.	1	
3			Техника выполнения игровых приемов.	1	
4			Тактические действия в баскетболе.	1	
5			Правила соревнований по баскетболу.	1	
6			Жесты судей.	1	
			ПЕРЕДВИЖЕНИЯ И ОСТАНОВКИ БЕЗ МЯЧА	7	Индивидуальная
7			Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево.	1	
8			Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево.	1	
9			Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.	1	
10			Скоростные рывки из различных исходных положений.	1	
11			Остановки: двумя шагами, прыжком.	1	
12			Прыжки, повороты вперед, назад.	1	
13			Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	1	
			ЛОВЛЯ МЯЧА	4	Командная
14			Ловля мяча: двумя руками на уровне груди;	1	
15			Ловля мяча: двумя руками на уровне груди;	1	
16			Двумя руками «высокого» мяча (в прыжке).	1	
17			Двумя руками «высокого» мяча (в прыжке).	1	
			ПЕРЕДАЧИ МЯЧА	6	Командная
18			Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	
19			Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	
20			Передача мяча одной рукой от плеча	1	
21			Передача мяча одной рукой от плеча	1	
22			Передача мяча двумя руками сверху	1	
23			Передача мяча двумя руками сверху	1	
			ВЕДЕНИЕ МЯЧА	13	Индивидуальная
24			Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)	1	
25			Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и	1	

			низким отскоком (на месте и в движении)		
26			Ведение мяча с изменением скорости передвижения	1	
27			Ведение мяча с изменением скорости передвижения	1	
28			Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)	1	
29			Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)	1	
30			Ведение мяча в движении с переводом на другую руку	1	
31			Ведение мяча в движении с переводом на другую руку	1	
32			Ведение мяча с изменением направления движения	1	
33			Ведение мяча с изменением направления движения	1	
34			Ведение мяча с обводкой препятствий	1	
35			Ведение мяча с обводкой препятствий	1	
36			Ведение мяча с обводкой препятствий	1	
			БРОСКИ МЯЧА	10	Индивидуальная
37			Бросок мяча двумя руками от груди с места	1	
38			Бросок мяча двумя руками от груди с места	1	
39			Бросок мяча одной рукой от плеча с места	1	
40			Бросок мяча одной рукой от плеча с места	1	
41			Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения	1	
42			Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения	1	
43			Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке	1	
44			Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке	1	
45			Штрафной бросок	1	
46			Штрафной бросок	1	
			ОТБОР МЯЧА	6	Командная
47			Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении	1	
48			Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении	1	
49			Вырывание мяча из рук соперника	1	
50			Вырывание мяча из рук соперника	1	
51			Накрывание мяча при броске	1	
52			Накрывание мяча при броске	1	
			ОТВЛЕКАЮЩИЕ ПРИЕМЫ (ФИНТЫ)	7	Индивидуальная
53			Финты без мяча	1	
54			Финты без мяча	1	
55			Финты с мячом	1	
56			Финты с мячом	1	
57			Финты с мячом	1	
58			Финты с мячом	1	
59			Финты с мячом	1	

		ВЫПОЛНЕНИЕ КОМБИНАЦИЙ ИЗ ОСВОЕННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ И ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ	3	Индивидуальная
60		Сочетание приемов без броска мяча в кольцо	1	
61		Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	1	
62		Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	1	
		ТАКТИКА ИГРЫ	13	Командная
63		Индивидуальные действия в нападении и защите	1	
64		Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков;	1	
65		Взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);	1	
66		Взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);	1	
67		Взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2);	1	
68		Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;	1	
69		Взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);	1	
70		Взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);	1	
71		Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);	1	
72		Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»);	1	
73		Двусторонняя учебная игра.	1	
74		Двусторонняя учебная игра.	1	
75		Двусторонняя учебная игра.	1	
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ	3	Командная
76		Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий;	1	
77		Игры развивающие физические способности.	1	
78		Игры развивающие физические способности.	1	
		ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	10	Индивидуальная
79		Развитие скоростных способностей;	1	
80		Развитие силовых способностей;	1	
81		Развитие скоростно-силовых способностей;	1	
82		Развитие скоростно-силовых способностей;	1	
83		Развитие выносливости;	1	
84		Развитие выносливости;	1	
85		Развитие выносливости;	1	
86		Развитие гибкости.	1	
87		Развитие гибкости.	1	
88		Развитие гибкости.	1	
		СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	4	Командная
89		Судейство игры в баскетбол.	1	

90			Судейство игры в баскетбол.	1	
91			Судейство игры в баскетбол.	1	
92			Судейство игры в баскетбол.	1	

Группа 2, (4 часа в неделю)

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия
	План	Факт			
			ОСНОВЫ ЗНАНИЙ	6	
1			Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу.	1	Беседа
2			Терминология в баскетболе.	1	
3			Техника выполнения игровых приемов.	1	
4			Тактические действия в баскетболе.	1	
5			Правила соревнований по баскетболу.	1	
6			Жесты судей.	1	
			ПЕРЕДВИЖЕНИЯ И ОСТАНОВКИ БЕЗ МЯЧА	16	Индивидуальная
7			Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево.	1	
8			Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево.	1	
9			Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.	1	
10			Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.	1	
11			Скоростные рывки из различных исходных положений.	1	
12			Скоростные рывки из различных исходных положений.	1	
13			Скоростные рывки из различных исходных положений.	1	
14			Остановки: двумя шагами, прыжком.	1	
15			Остановки: двумя шагами, прыжком.	1	
16			Остановки: двумя шагами, прыжком.	1	
17			Прыжки, повороты вперед, назад.	1	
18			Прыжки, повороты вперед, назад.	1	
19			Прыжки, повороты вперед, назад.	1	
20			Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	1	
21			Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	1	
22			Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	1	
			ЛОВЛЯ МЯЧА	8	Индивидуальная
23			Ловля мяча: двумя руками на уровне груди;	1	
24			Ловля мяча: двумя руками на уровне груди;	1	
25			Ловля мяча: двумя руками на уровне груди;	1	
26			Ловля мяча: двумя руками на уровне груди;	1	
27			Двумя руками «высокого» мяча (в прыжке).	1	
28			Двумя руками «высокого» мяча (в прыжке).	1	
29			Двумя руками «высокого» мяча (в прыжке).	1	

30		Двумя руками «высокого» мяча (в прыжке).	1	
		ПЕРЕДАЧИ МЯЧА	12	Индивидуальная
31		Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	
32		Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	
33		Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	
34		Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	
35		Передача мяча одной рукой от плеча	1	
36		Передача мяча одной рукой от плеча	1	
37		Передача мяча одной рукой от плеча	1	
38		Передача мяча одной рукой от плеча	1	
39		Передача мяча двумя руками сверху	1	
40		Передача мяча двумя руками сверху	1	
41		Передача мяча двумя руками сверху	1	
42		Передача мяча двумя руками сверху	1	
		ВЕДЕНИЕ МЯЧА	19	Индивидуальная
43		Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)	1	
44		Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)	1	
45		Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)	1	
46		Ведение мяча с изменением скорости передвижения	1	
47		Ведение мяча с изменением скорости передвижения	1	
48		Ведение мяча с изменением скорости передвижения	1	
49		Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)	1	
50		Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)	1	
51		Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)	1	
52		Ведение мяча в движении с переводом на другую руку	1	
53		Ведение мяча в движении с переводом на другую руку	1	
54		Ведение мяча в движении с переводом на другую руку	1	
55		Ведение мяча с изменением направления движения	1	
56		Ведение мяча с изменением направления движения	1	
57		Ведение мяча с изменением направления движения	1	
58		Ведение мяча с обводкой препятствий	1	
59		Ведение мяча с обводкой препятствий	1	
60		Ведение мяча с обводкой препятствий	1	
61		Ведение мяча с обводкой препятствий	1	

			БРОСКИ МЯЧА	17	Индивидуальная
62			Бросок мяча двумя руками от груди с места	1	
63			Бросок мяча двумя руками от груди с места	1	
64			Бросок мяча двумя руками от груди с места	1	
65			Бросок мяча одной рукой от плеча с места	1	
66			Бросок мяча одной рукой от плеча с места	1	
67			Бросок мяча одной рукой от плеча с места	1	
68			Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения	1	
69			Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения	1	
70			Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения	1	
71			Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке	1	
72			Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке	1	
73			Штрафной бросок	1	
74			Штрафной бросок	1	
75			Штрафной бросок	1	
76			Штрафной бросок	1	
77			Штрафной бросок	1	
78			Штрафной бросок	1	
			ОТБОР МЯЧА	13	Командная
79			Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении	1	
80			Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении	1	
81			Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении	1	
82			Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении	1	
83			Вырывание мяча из рук соперника	1	
84			Вырывание мяча из рук соперника	1	
85			Вырывание мяча из рук соперника	1	
86			Вырывание мяча из рук соперника	1	
87			Накрывание мяча при броске	1	
88			Накрывание мяча при броске	1	
89			Накрывание мяча при броске	1	
90			Накрывание мяча при броске	1	
91			Накрывание мяча при броске	1	
			ОТВЛЕКАЮЩИЕ ПРИЕМЫ (ФИНТЫ)	9	Индивидуальная
92			Финты без мяча	1	
93			Финты без мяча	1	
94			Финты без мяча	1	
95			Финты без мяча	1	
96			Финты с мячом	1	
97			Финты с мячом	1	
98			Финты с мячом	1	

99		Финты с мячом	1	
100		Финты с мячом	1	
		ВЫПОЛНЕНИЕ КОМБИНАЦИЙ ИЗ ОСВОЕННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ И ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ	7	Индивидуальная
101		Сочетание приемов без броска мяча в кольцо	1	
102		Сочетание приемов без броска мяча в кольцо	1	
103		Сочетание приемов без броска мяча в кольцо	1	
104		Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	1	
105		Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	1	
106		Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	1	
107		Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	1	
		ТАКТИКА ИГРЫ	34	Командная
108		Индивидуальные действия в нападении и защите	1	
109		Индивидуальные действия в нападении и защите	1	
110		Индивидуальные действия в нападении и защите	1	
111		Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков;	1	
112		Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков;	1	
113		Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков;	1	
114		Взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);	1	
115		Взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);	1	
116		Взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);	1	
117		Взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2);	1	
118		Взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2);	1	
119		Взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2);	1	
120		Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;	1	
121		Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;	1	
122		Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;	1	
123		Взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);	1	
124		Взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);	1	
125		Взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);	1	
126		Взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);	1	
127		Взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное ме-	1	

			сто»);		
128			Взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);	1	
129			Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);	1	
130			Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);	1	
131			Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);	1	
132			Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»);	1	
133			Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»);	1	
134			Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»);	1	
135			Двусторонняя учебная игра.	1	
136			Двусторонняя учебная игра.	1	
137			Двусторонняя учебная игра.	1	
138			Двусторонняя учебная игра.	1	
139			Двусторонняя учебная игра.	1	
140			Двусторонняя учебная игра.	1	
141			Двусторонняя учебная игра.	1	
			ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ	10	Командная
142			Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий;	1	
143			Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий;	1	
144			Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий;	1	
145			Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий;	1	
146			Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий;	1	
147			Игры развивающие физические способности.	1	
148			Игры развивающие физические способности.	1	
149			Игры развивающие физические способности.	1	
150			Игры развивающие физические способности.	1	
151			Игры развивающие физические способности.	1	
			ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	26	Индивидуальная
152			Развитие скоростных способностей;	1	
153			Развитие скоростных способностей;	1	
154			Развитие скоростных способностей;	1	
155			Развитие скоростных способностей;	1	
156			Развитие силовых способностей;	1	

157		Развитие силовых способностей;	1	
158		Развитие силовых способностей;	1	
159		Развитие силовых способностей;	1	
160		Развитие скоростно-силовых способностей;	1	
161		Развитие скоростно-силовых способностей;	1	
162		Развитие скоростно-силовых способностей;	1	
163		Развитие скоростно-силовых способностей;	1	
164		Развитие координационных способностей;	1	
165		Развитие координационных способностей;	1	
166		Развитие координационных способностей;	1	
167		Развитие координационных способностей;	1	
168		Развитие выносливости;	1	
169		Развитие выносливости;	1	
170		Развитие выносливости;	1	
171		Развитие выносливости;	1	
172		Развитие выносливости;	1	
173		Развитие выносливости;	1	
174		Развитие гибкости.	1	
175		Развитие гибкости.	1	
176		Развитие гибкости.	1	
177		Развитие гибкости.	1	
		СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	7	Командная
178		Судейство игры в баскетбол.	1	
179		Судейство игры в баскетбол.	1	
180		Судейство игры в баскетбол.	1	
181		Судейство игры в баскетбол.	1	
182		Судейство игры в баскетбол.	1	
183		Судейство игры в баскетбол.	1	
184		Судейство игры в баскетбол.	1	

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- помещение для занятий с хорошим освещением (естественным и электрическим светом), оборудованное

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы в расчете на 10-25 учащихся:

- Мячи баскетбольные, насос с иглой для надувания мячей, сетка для переноса и хранения мячей, кольца, щиты баскетбольные, свисток судейский, секундомер, табло перекидное, набивные мячи весом 1—2 кг, мишени (для выработки точной подачи и нападающего удара), скамейки гимнастические и разновысокие тумбы, скакалки гимнастические.

Информационное обеспечение:

- компьютер
- флеш-карты с видео-занятиями, мастер-классами, соревнованиями.

Кадровые условия реализации программы:

Для реализации ознакомительной программы «Баскетбол» требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями в спортивно-оздоровительной деятельности, знающий специфику ОДО, имеющий практические навыки в организации совместной (интерактивной) деятельности детей, где педагог и обучающиеся вносят свой особый индивидуальный вклад, идет обмен знаниями, идеями, способами деятельности.

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания фиксации образовательных результатов.

Журнал мониторинга результатов учащихся, педагогическое наблюдение, опрос, практические занятия, открытое занятия.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов. Диагностические карты, мониторинг результатов обучения учащихся, исполнительская работа, соревнования.

Виды контроля:

Стартовый, текущий, диагностический, констатирующий, итоговый.

Формы контроля:

Тест, зачёт, мини-зачёт, практическая, самостоятельная работа, ответы на вопросы, контрольные упражнения (КУ).

В итоге реализации программы курса 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 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.

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

2.4. Оценочные материалы

Для оценки реализации программы используются следующие методы:

- наблюдение с фиксацией результатов;
- проведение контрольных срезов знаний, анализ, обобщение и обсуждение результатов;
- тестирование;
- анкетирование;
- проведение открытых занятий;
- участие в мероприятиях, соревнованиях;
- зачеты.

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- словесный метод;
- наглядный;
- практический;
- метод стимулирования и мотивации учебной деятельности;
- метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности;
- метод контроля и самоконтроля;
- игровой метод.

Эти методы обучения не только повышают интерес учащихся к занятиям, но и обеспечивают более глубокое усвоение содержания изучаемого материала.

Технологии обучения

Среди средств педагогического воздействия большое место занимают педагогические технологии, ориентированные на формирование общекультурных компетенций обучающихся:

- технология развивающего обучения обеспечивает личностно-ориентированный подход к образовательному процессу;
- технология проблемно-деятельного подхода направлена на развитие способности учиться и обучаться;
- формирование навыков творческой работы, развивать способность к импровизации;
- игровая технология применяется как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности, создания положительной эмоциональной атмосферы на занятии;
- здоровье сберегающая технология подразумевает постепенное увеличение объема и усложнение содержания материала, чередование видов деятельности, строгая дозировка нагрузок;
- технология сотрудничества, обеспечивающая максимально комфортное усвоения материала.

Формы организации учебного занятия.

Учебные занятия в спортивном коллективе проходят в форме практических занятий, бесед. В начале каждого занятия проходит организационный момент, сообщение темы, цели, ознакомление с новым материалом, закрепление полученных знаний на практике, подведение итогов. Выполняется дыхательная гимнастика.

Особенности реализации рабочей программы

Реализуется на базовом уровне, на основе системного подхода к знаниям и умениям.

Образовательные технологии, используемые в реализации рабочей программы

Дифференцированное обучение, проблемное обучение, игровые, дистанционные, здоровьесберегающие.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1.Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2013, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г. Учебное пособие «Внеурочная деятельность. Баскетбол: пособие для учителей и методистов»

Приложение 1

Контрольные нормативы по баскетболу.

№	Тесты	Лет	оценка					
			5		4		3	
			м	д	м	д	м	д
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).	11	10	11	10,5	11,5	11	12
		13	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		15	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		17	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2.	Челночный бег 3х10 с ведением мяча (сек).	11	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		13	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		15	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		17	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	11	5	5	4	4	3	3
		13	5	5	4	4	3	3
		15	6	6	5	5	4	4
		17	6	6	5	5	4	4
4.	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	11	5	5	4	4	3	3
		13	6	6	5	5	3	3
		15	7	7	6	6	4	3
		17	8	8	6	6	4	4
5.	Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	11	19	18	18	17	17	16
		13	20	19	19	18	18	17
		15	21	20	19	18	18	17
		17	22	20	20	19	19	18
5.	Броски мяча со средней дистанции (из 10 бросков)	11	5	5	4	4	3	3
		13	5	5	4	4	3	3
		15	6	6	5	5	4	4
		17	6	6	5	5	4	4

Динамика освоения программы
Сводная таблица усвоения программы за _____ уч.год

№	ФИ учащегося	1-е полугодие %	2-е полугодие %
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			