

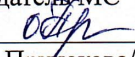
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Оборонинская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ
директор школы

/А.Н. Анохин/
Приказ № 197
от «30» августа 2024 г.



РАССМОТРЕНО МС
протокол №1
от «29» августа 2024 г
председатель МС


/ О.А. Пруцакова/

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»
(базовый уровень)
Возраст: 13-16 лет
Срок реализации: 1 год**

Редактор:
Малахов Артем Александрович
Учитель физической культуры
МБОУ «Оборонинская СОШ»

Мордово 2024 г.

Пояснительная записка

Баскетбол, один из основных и наиболее массовых видов спорта. Целесообразность занятий в секции «Баскетбол» обусловлена его благотворным влиянием на костномышечный аппарат, на его укрепление, и на полноценное развитие. Систематические занятия в спортивной секции «Баскетбол» способствуют лучшему усвоению знаний по различным предметам в рамках школьной программы. Ребёнок становится самокритичным по отношению к своим поступкам и действиям, более решительно действует в выборе правильных действий, а также занятия дисциплинируют и обеспечивают рациональное распределение времени в учёбе и работе.

Баскетбол имеет большое прикладное значение, ведь с его помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий баскетболом приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Кроме этого, баскетбол имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни.

Направленность дополнительной образовательной программы – физкультурноспортивная и предназначена для получения обучающимися дополнительного образования в области физической культуры и спорта. Баскетбол способствует гармоничному физическому развитию детей, разносторонней подготовке, укреплению здоровья.

Уровень образования – базовый

Новизна 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. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала.

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.

Педагогическая целесообразность

Реализация программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти проблему, призвана программа дополнительного образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы является привлечение учащихся к самостоятельной работе:

- самостоятельное изучение информации опубликованной в сети интернет по баскетболу;
- разбор и анализ игр ведущих баскетбольных команд России и мира;
- ведение дневника самоконтроля;
- режим дня, гигиена и закаливание.

Адресат программы

Данная программа для обучающихся 13- 16 лет (8-10 классы).

Уровень освоения содержания образования – базовый.

Условия набора учащихся

Для обучения принимаются все желающие не зависимо от степени предварительной подготовки и половой принадлежности.

Количество учащихся в одной группе 12-15 человек;

Объём и срок освоения программы

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Общее количество учебных часов – 630 часов.

Форма обучения

Форма обучения – очная.

Формы организации деятельности учащихся:

Материал каждого занятия рассчитан на 2 учебных часа (90 минут), 3 раза в неделю (210 учебных часов в год).

Форма организации детей на занятии: коллективная, фронтальная, игровая, соревновательная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая, индивидуальная.

Форма проведения занятий: тренировочная, практическая, комбинированная, соревновательная.

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи:

Образовательные:

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

Воспитательные:

- 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.

Развивающие:

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;

- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные

возможности организма; *Оздоровительные:*

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Учебный план (первый год обучения)

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	4	4		Опрос
2	Общая физическая подготовка	36	2	34	Педагогическое наблюдение, тестирование
3	Передвижения и остановки без мяча	20	2	18	Педагогическое наблюдение, тестирование
4	Ведение мяча	30	2	28	Педагогическое наблюдение, тестирование
5	Ловля и передача мяча	20	2	18	Педагогическое наблюдение, тестирование
6	Броски мяча	18	2	6	Педагогическое наблюдение
7	Отбор мяча	14	2	12	Тестирование

8	Финты	20	2	18	Педагогическое наблюдение, тестирование
9	Комбинации элементов техники	14	2	12	Педагогическое наблюдение, тестирование
10	Тактика игры	8	2	6	Педагогическое наблюдение
11	Подвижные игры и эстафеты	10		10	Педагогическое наблюдение
12	Судейская проктика	4	2	2	Педагогическое наблюдение
13	Участие в соревнованиях	10		10	Результативность участия
14	Выполнение контрольных нормативов	2		2	Тестирование
	Итого:	210	24	186	

***Медицинское обследование вне сетки часов**

Содержание учебного плана:

Основы знаний (4 часа)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Общая физическая подготовка (ОФП) (36 часов) *Строевые упражнения.*

Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка.

Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, за спиной, броски, ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении.

Упражнения для мышц туловища и шеи.

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

Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах и опорой и без опоры руками. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега.

Беговые упражнения

Бег. Бег с ускорениями до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 23x20-30. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60-100 м (количество препятствий от 4-7, в качестве которых используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 2000 м. Бег медленный до 3 минут мальчики, до 2 минут девочки. Бег или кросс до 500 м и до 1000 м.

Прыжковые упражнения

Прыжки. Прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину.

Метания.

Метание малого мяча с места в стену на дальность. Метание дротиков в цель и на дальность с места и шага.

Многоборья.

Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные, от 3-5 видов.

Подвижные игры.

«Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафета с бегом», «Охотники и утки».

Передвижения и остановки без мяча (20 часов)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

Ведение мяча (30 часов)

Освоение техники ведения мяча 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 не ведущей рукой.

Ловля и передача мяча (20 часов)

Освоение ловли и передач мяча 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.

Броски мяча (18 часов)

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.

Отбор мяча (14 часов)

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, техника владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок, техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Финты (20 часов)

Финты без изменения направления, финты с изменением направления, финты с ложными замахами, с проводкой мяча за спиной, между ног.

Комбинации элементов техники (14 часов)

Комбинирование технических элементов ведения, бросков, передач.

Тактика игры (8 часов)

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». Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Подвижные игры и эстафеты (10 часов)

Подвижные игры «Мяч у капитана», «Перестрелка», «Вышибалы». Эстафеты линейные, встречные, круговые.

Судейская практика (4 часа)

Судейство тренировочных и товарищеских игр. Привлечение к судейству школьных соревнований.

Участие в соревнованиях (10 часов)

Участие в соревнованиях школьного, муниципального, регионального уровня.

Выполнение контрольных нормативов (2 часа)

Выполнение контрольно-переводных нормативов, сдача норм ГТО.

Учебный план (второй год обучения)

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	4	4		Опрос
2	Общая физическая подготовка	30	2	28	Педагогическое наблюдение, тестирование
3	Передвижения и остановки без мяча	20	2	18	Педагогическое наблюдение, тестирование
4	Ведение мяча	30	2	28	Педагогическое наблюдение, тестирование
5	Ловля и передача мяча	20	2	18	Педагогическое наблюдение, тестирование
6	Броски мяча	18	2	6	Педагогическое наблюдение
7	Отбор мяча	14	2	12	Тестирование
8	Финты	20	2	18	Педагогическое наблюдение, тестирование

9	Комбинации элементов техники	14	2	12	Педагогическое наблюдение, тестирование
10	Тактика игры	14	2	12	Педагогическое наблюдение
11	Подвижные игры и эстафеты	10		10	Педагогическое наблюдение
12	Судейская проктика	4	2	2	Педагогическое наблюдение
13	Участие в соревнованиях	10		10	Результативность участия
14	Выполнение контрольных нормативов	2		2	Тестирование
	Итого:	210	24	186	

***Медицинское обследование вне сетки часов**

Содержание учебного плана:

Основы знаний (4 часа)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История баскетбола. правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Общая физическая подготовка (ОФП) (30 часов) *Строевые упражнения.*

Команды для управления группой. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка.

Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, за спиной, броски, ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении.

Упражнения для мышц туловища и шеи.

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

Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Акробатические упражнения.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега.

Беговые упражнения

Бег. Бег с ускорениями до 40 м. Повторный бег 2-3х20-30. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60-100 м (количество препятствий

от 5-8, в качестве которых используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 2000 м. Бег медленный до 4 минут мальчики, до 3 минут девочки. Бег или кросс до 500 м и до 1000 м.

Прыжковые упражнения

Прыжки. Прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину.

Метания.

Метание малого мяча с места в стену на дальность. Метание дротиков в цель и на дальность с места и шага.

Многоборья.

Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные, от 3-5 видов.

Подвижные игры.

«Гонка мячей», «Салки», «Невод».

Передвижения и остановки без мяча (20 часов)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 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)

Ведение мяча (30 часов)

Освоение техники ведения мяча 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 не ведущей рукой.

Ловля и передача мяча (20 часов)

Освоение ловли и передач мяча 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.

Броски мяча (18 часов)

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.

Отбор мяча (14 часов)

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, техника владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок, техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Финты (20 часов)

Финты без изменения направления, финты с изменением направления, финты с ложными замахами, с проводкой мяча за спиной, между ног.

Комбинации элементов техники (14 часов)

Комбинирование технических элементов ведения, бросков, передач.

Тактика игры (14 часов)

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». Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2,

3:3. Подвижные игры и эстафеты (10 часов)

Подвижные игры «Мяч у капитана», «Перестрелка», «Вышибалы». Эстафеты линейные, встречные, круговые.

Судейская практика (4 часа)

Судейство тренировочных и товарищеских игр. Привлечение к судейству школьных соревнований.

Участие в соревнованиях (10 часов)

Участие в соревнованиях школьного, муниципального, регионального уровня.

Выполнение контрольных нормативов (2 часа)

Выполнение контрольно-переводных нормативов, сдача норм ГТО.

Учебный план (третий год обучения)

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	4	4		Опрос
2	Общая физическая подготовка	20	2	8	Педагогическое наблюдение, тестирование
3	Передвижения и остановки без мяча	20	2	18	Педагогическое наблюдение, тестирование
4	Ведение мяча	30	2	28	Педагогическое наблюдение, тестирование
5	Ловля и передача мяча	20	2	18	Педагогическое наблюдение, тестирование
6	Броски мяча	18	2	6	Педагогическое наблюдение
7	Отбор мяча	14	2	12	Тестирование
8	Финты	20	2	18	Педагогическое наблюдение, тестирование
9	Комбинации элементов техники	14	2	12	Педагогическое наблюдение, тестирование

10	Тактика игры	24	2	22	Педагогическое наблюдение
11	Подвижные игры и эстафеты	10		10	Педагогическое наблюдение
12	Судейская проктика	4	2	2	Педагогическое наблюдение
13	Участие в соревнованиях	10		10	Результативность участия
14	Выполнение контрольных нормативов	2		2	Тестирование
	Итого:	210	24	186	

***Медицинское обследование вне сетки часов**

Содержание учебного плана:

Основы знаний (4 часа)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История баскетбола. правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Общая физическая подготовка (ОФП) (20 часов)

Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, за спиной, броски, ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении.

Упражнения для мышц туловища и шеи.

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

Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Акробатические упражнения.

Слитный кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. ***Беговые упражнения***

Бег. Бег с ускорениями до 40 м. Повторный бег 2-3х20-30. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60-100 м (количество препятствий от 5-8, в качестве которых используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 2000 м. Бег медленный до 5 минут мальчики, до 4 минут девочки. Бег или кросс до 500 м и до 1000 м.

Прыжковые упражнения

Прыжки. Прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину.

Метания.

Метание малого мяча с места в стену на дальность. Метание дротиков в цель и на дальность с места и шага.

Многоборья.

Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные, от 3-5 видов.

Подвижные игры.

«Гонка мячей», «Салки», «Невод».

Передвижения и остановки без мяча (20 часов)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 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)

Ведение мяча (30 часов)

Освоение техники ведения мяча 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 не ведущей рукой.

Ловля и передача мяча (20 часов)

Освоение ловли и передач мяча 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.

Броски мяча (18 часов)

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.

Отбор мяча (14 часов)

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, техника владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок, техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Финты (20 часов)

Финты без изменения направления, финты с изменением направления, финты с ложными замахами, с проводкой мяча за спиной, между ног. **Комбинации элементов техники (14 часов)**

Комбинирование технических элементов ведения, бросков, передач.

Тактика игры (24 часов)

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». Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам, игра по правилам мини-б/б. Стритбол. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Подвижные игры и эстафеты (10 часов)

Подвижные игры «Мяч у капитана», «Перестрелка», «Вышибалы». Эстафеты линейные, встречные, круговые.

Судейская практика (4 часа)

Судейство тренировочных. Товарищеских и школьных игр. Привлечение к судейству соревнования муниципального уровня соревнований.

Участие в соревнованиях (10 часов)

Участие в соревнованиях школьного, муниципального, регионального уровня.

Выполнение контрольных нормативов (2 часа)

Выполнение контрольно-переводных нормативов, сдача норм ГТО.

Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут **знать:**

1. Историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире.
2. Олимпийские игры современности (Сочи – 2014).
3. Правила техники безопасности.
4. Оказание помощи при травмах и ушибах.
5. Названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
6. Типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
7. Упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
8. Контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
9. Основное содержание правил по баскетболу.
10. Жесты судьи по баскетболу.
11. Игровые упр., подвижные игры, эстафеты с элементами б/б.

уметь:

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

демонстрировать:

- ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения, - в ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
- броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить упр. по баскетболу во время самостоятельных занятий.

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.

Качества личности учащихся

Морально-волевые качества, которые развиваются в процессе занятий баскетболом:

сила воли - способность преодолевать значительные затруднения. трудолюбие, настойчивость, терпеливость – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.

выдержка и самообладание - это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы. решительность – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению. мужество и смелость – это черты характера, выражающие моральную силу и волевою стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели. уверенность в своих силах – это качество, является основой бойцовского характера.

дисциплинированность – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам

и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека. самостоятельность и инициативность – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения. воля к победе - проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Условия реализации программы

1. Спортивный зал с баскетбольной разметкой.
2. Уличная баскетбольная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Баскетбольная форма, жилетки разного цвета.
6. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры 7. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.
8. Хорошо оборудованный школьный стадион.

Формы аттестации

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

Оценочные материалы

№	Тесты	результат		
		высокий	средний	низкий

		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

Методическое обеспечение программы.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебновоспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, баскетболу. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео	Опрос учащихся.
		материала. Наблюдение за соревнованиями.	
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.

Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

Список литературы.

- «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
- журналы «Физкультура в школе».
- «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
- комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
- примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
- программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
- «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

Интернет ресурс: 1. <http://reftrend.ru/835574.html> 2.

http://www.dooc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view 3.

<http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146> 4.

http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U

5. <http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>