УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЫСЕЛКОВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №16 ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ГРИГОРЬЕВИЧА ХАРЧЕНКО СТАНИЦЫ БАЛКОВСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЫСЕЛКОВСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
от «22» мая 2023 г.
Протокол № 6

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №16
_____
«22» ма

МИЛИН ОЛЕГ ВЛАДИМИРОВИЧ

Подписан: МИЛИН ОЛЕГ ВЛАДИМИРОВИЧ
DN: C=RU, S=Краснодарский край, L=ст. Балковская, T=Директор, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 16 ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ГРИГОРЬЕВИЧА ХАРЧЕНКО СТАНИЦЫ БАЛКОВСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЫСЕЛКОВСКИЙ РАЙОН, СНИЛС=08686227616, ИНН=232801536306, E=school16@vis.kubannet.ru, G=ОЛЕГ ВЛАДИМИРОВИЧ, SN=МИЛИН, CN=МИЛИН ОЛЕГ ВЛАДИМИРОВИЧ
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.09.28 19:36:47+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.3

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«БАСКЕТБОЛ»

Уровень программы: *ознакомительный*

Срок реализации программы: *2 года (136 часов), 1 год обучения (68 часов), 2 год обучения (68 часов).*

Возрастная категория: от 10 до 15 лет

Форма обучения: *очная*

Вид программы: *модифицированная*

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе:

Автор-составитель:

Педагог дополнительного образования

Милина Анна Олеговна

ст. Балковская, 2023

Раздел 1. Программы
«Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»
1.1 Пояснительная записка

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа является **модифицированной** и составлена на основании типовой программы по баскетболу.

Программа предназначена для занятий в объединении с детьми школьного возраста.

Программа ориентирована на создание условий для формирования здорового образа жизни, укрепления здоровья и гармоничного развития детей и подростков, воспитание морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям.

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

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 баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Актуальность. Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение баскетбола в системе дополнительного образования объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Педагогическая целесообразность программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Отличительные особенности. Программа «Баскетбол» является долгосрочной, рассчитанной на 2 года. Для обучения набираются все желающие в возрасте от 10 до 15 лет не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивными играми.

Реализация программы проходит в 2 этапа, соответствующих году обучения.

В группы зачисляются ученики общеобразовательной школы.

На этапах осуществляется физкультурно-оздоровительная работа направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола, а также история развития баскетболу в России и за рубежом.

Группы проводят занятия на спортивной базе школы во внеурочное время.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

В секции занимаются одновременно мальчики и девочки.

Адресат программы.

Программа предназначена для детей 10 -15 лет.

Условия набора. В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний на основании заявлений родителей.

Количество учащихся.

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

В группе 12-15 человек.

Численный состав учащихся в объединении может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Уровень программы: ознакомительный

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Объем программы – 136 часов

Форма обучения – очная.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа.

Занятия в секции проводятся для детей 10-15 лет. Программа рассчитана на 2 учебных часа в неделю. Занятия проводятся один раз в неделю по 90 минут. Расписание занятий составляется с учетом пожеланий учащихся и их родителей, а также возможностей учреждения.

Особенности организации образовательного процесса.

В данной программе упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения..

Комплектование: Группа формируются по возрастному принципу численностью до 15 человек. По данной программе обучаются дети всех социальных групп, сирот и детей из неблагополучных семей.

***Формы организации деятельности* детей на занятии:**

- групповая;
- работа по подгруппам;
- индивидуальная.

Формы проведения занятий:

словесные методы;

демонстрационные методы;

методы практико-ориентированной деятельности;

методы мотивации: поощрение и эмоциональное стимулирование (поддержка, подбадривание, доброжелательность, открытость).

методы контроля и коррекции: наблюдение, коррекция,

беседа, самоанализ, рефлексия, самоконтроль.

Режим занятий, периодичность и продолжительность.

С учетом направленности программы режим учебной деятельности расписан согласно расписанию; 40 мин занятие. Количество занятий в неделю составляет:

- I год обучения (68 часа) – 1 раз по 2 часа в неделю;
- II год обучения (34 часа) – 1 раза по 2 часа в неделю;

1.2 Цели и задачи программы

Цели первого года обучения: овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий баскетболом.

Цели второго года обучения: физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством целенаправленного обучения с использованием средств игровых видов спорта, в частности, баскетбола.

Задачи, решаемые данной программой:

Предметные:

1. Обучение техники приемов и передач мяча в парах.
2. Обучение основными приемами техники и тактики игры.
3. Обучение ведению мяча.
4. Подготовка к успешным выступлениям на различных соревнованиях.
5. Выявление способных и талантливых спортсменов для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства.

Метапредметные:

1. Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
2. Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
3. Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.
4. Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм.
5. Расширить спортивный кругозор детей

Личностные:

1. Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
2. Воспитание моральных и волевых качеств;
3. Развитие чувства коллективизма
4. Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
5. Воспитать потребность в здоровом образе жизни. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

.

1.3 Планируемые результаты: личностные, метапредметные и предметные.

Программа «Баскетбол» предусматривает достижение учащихся, в процессе обучения, определённых результатов - личностных, метапредметных и предметных.
Личностные результаты освоения программы отражают индивидуальные качества, которые учащиеся должны приобрести в процессе освоения программного материала.
К концу 1 учебного года учащиеся должны:
К личностным результатам относят:
- формирование основ российской гражданской идентичности;
- ориентацию на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации;
- наличие чувства прекрасного;
- понимание важности бережного отношения к собственному здоровью;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- приобретение основных навыков сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;
- воспитание этических чувств доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания чувств и обстоятельств других людей и сопереживания им;
- умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- формирование навыков творческого подхода при решении различных задач, стремление к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.
Метапредметные результаты освоения программы характеризуют уровень сформированное универсальных учебных действий (УУД): познавательных, коммуникативных и регулятивных.
1. ***Познавательные УУД***:
- способность выбрать наиболее эффективный способ решения учебной задачи в конкретных условиях;
- умение находить необходимую информацию — способность совместно с учителем ставить и формулировать задачу, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблемы творческого или поискового характера;
- уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- активно включаться в процесс по выполнению заданий;

- выражать творческое отношение к выполнению заданий
- умение моделировать, а также владение широким спектром логических действий и операций, включая общие приёмы решения задач;
- способность строить логические цепи рассуждений, анализировать и просчитывать результат своих действий, воспроизводить по памяти информацию, устанавливать причинно-следственные связи, предвидеть реакцию соперника, сопоставлять факты, концентрировать внимание, находить нестандартные решения.

2. ***Коммуникативные УУД:***

— умение находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- способность формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
— умение донести свою точку зрения до других и отстаивать собственную позицию, а также уважать и учитывать позицию партнёра (собеседника);
- возможность организовывать и осуществлять сотрудничество и ко-операцию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи.

3. ***Регулятивные УУД:***

- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои умственные, физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
— способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Предметные результаты освоения программы характеризуют умения и опыт учащихся, приобретаемые и закрепляемые в процессе освоения учебного предмета «Баскетбол».

В результате освоения обязательного минимума знаний при обучении по данной программе учащиеся должны:
— приобрести знания из истории развития баскетбола, представления о роли баскетбола и их значении в жизни человека;
— владеть терминологией игры, понимать функциональный смысл и направленность действий при закреплении изученного материала;
- приобрести навык организации отдыха и досуга с использованием игры.

К концу 2 учебного года учащиеся должны:

в области теоретической подготовки:
- история развития баскетбол;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях баскетболом.
в области общей и специальной физической подготовки:
- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике баскетбола;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.
в области технико-тактической подготовки:
- овладение основами техники и тактики;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок;

По итогам обучения по программе в целом воспитанники должны знать:
1. общие основы баскетбола;
2.правила техники безопасности;
3. иметь представление о технических приемах в баскетболе;
4.правила игры баскетбола;
4.терминологию баскетбола.

Должны уметь:
1.выполнять ведение, передачу, прием мяча, нападающие удары по воротам;
2.анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3. правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. играть по упрощенным правилам игры
5.обладать тактикой атаки и обороны.

Должны иметь навыки:
1.владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, различных видов приемов и передачи мяча;
2. самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.
3. получить навыки технической подготовки баскетболиста.
4. освоить техники: перемещений в нападении и в защите, технику передач, нападения прорывом, вырывания и выбивания мяча, штрафного броска.

1.4 Учебный план программы и его содержание.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование тем	Общее количество часов	Форма аттестации-контроля

		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	2	2	0	Предварительный контроль, опрос
2.	Техническая подготовка	40	4	36	Текущий контроль, опрос
3.	Тактическая подготовка	14	3	11	Текущий контроль, опрос
4.	ОФП	12	2	10	Текущий контроль, зачет
Итого		**68**	**11**	**57**	

Содержание 1 года обучения

Основные знания (2 часов). История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей

Техническая подготовка (40 часов).

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Овладения техникой бросок мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1Х1.

Закрепление техники и развития координатных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка (14 часов**).**

Тактика свободного падения. Позиционное нападение (5: 0) без смены мест. Позиционное падение (5: 0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1: 0), (2: 1). Взаимодействий двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1: 1).

Двухстороння игра по упрощенным правилам.

Общефизическая подготовка (12 часов).

Упражнение для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координатных, скоростно-силовых.

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешные висы и упоры, оборота и соскока.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезкой 40, 60 м. Кросс 500-2000м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.

Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», « Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота», «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	**Наименование тем**	**Общее количество часов**			**Форма аттестации-контроля**
		Всего	Теория	Практика	Предварительный контроль, опрос
1.	Основы знаний	4	4	0	Текущий контроль, опрос
2.	Техническая подготовка	30	3	27	Текущий контроль, опрос
3.	Тактическая подготовка	20	3	17	Текущий контроль, опрос
4.	ОФП	14	2	12	Текущий контроль, зачет
Итого		**68**	**12**	**56**	

Содержание 2 года обучения

Теория (4 часов). Правила игры. Жесты судей.

Техническая подготовка (30 часов).

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной в перед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.
Овладение техникой ведение мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.
Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной руки от плеча, двумя -от груди, с отскоком от пола, двумя- от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.
Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.
Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения.

Освоение индивидуальных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1: 1) (1: 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка (20 часов). Позиционное нападение (5: 0) со сменой места. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2: 2, 3: 3, 4: 4, 5:5. Нападение быстрым прорывом (1: 0), (2: 1), (3: 2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Личная защита. Двустороння игра.

Общефизическая подготовка (14 часов).

Упражнение для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20м. Низкий старт и стартовые разбег до 60м. Повторный бег 2-3 х 20-30м; 2-3 х 30-40м. Бег 60м с низкого старта, 100м. Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиям от 60 до 100м (количество препятствий – от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши).

Подвижные игры: « Гонка мячей», « Салки», « Невод», « Метко в цель», « Подвижная цель», « Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», « Мяч среднему», « Охотник и утки», «Перестрелка», « Перетягивание через черту», « Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната»

Специальная физическая подготовка. Упражнение для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15…30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой лини; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мяча.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагам и. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6кг), с поясом-отягощением или куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетка, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20кг).Спрыгивание с возвышениями 40-60см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующими выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические мыты (с постепенным увеличение высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад - вверх, вправо- вверх, влево- вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-5кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50- 100м)

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации

2.1. Календарный учебный график программы «Баскетбол» 1 год обучения

№ занятия	Дата		Тема занятия	Кол-во часов, продолжи тельность занятия	Время проведения	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1	План	Факт	Техника безопасности. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила игры в мини-баскетбол.	2 по 40 мин.	16:00-17:30	Беседа	собеседования	МБОУ СОШ № 16
2			Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	2 по 40 мин.	16:00-17:30	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
3			Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры	2 по 40 мин.	16:00-17:30	Беседа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
4			Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча	2 по 40 мин.	16:00-17:30	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16

			одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры.					
5			Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60м. Кросс 1000м	2 по 40 мин.	16:00-17:30	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
6			Тактика свободного нападения. Позиция нападения (5: 0) без сменных мест	2 по 40 мин.	16:00-17:30	Беседа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
7			Позиционное нападение (5: 0) со сменной мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.	2 по 40 мин.	16:00-17:30	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
8			Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра мини-баскетбол	2 по 40 мин.	16:00-17:30	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
9			Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча	2 по 40 мин.	16:00-17:30	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16

			после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол					
10			Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	2 по 40 мин.	16:00-17:30	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
11			Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	2 по 40 мин.	16:00-17:30	Практическая работа	Наблюдение	
12			Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	2 по 40 мин.	16:00-17:30	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
13			Тактика свободного падения. Позиционное нападение (5: 0) со сменой места	2 по 40 мин.	16:00-17:30	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
14			Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол.	2 по 40 мин.	16:00-17:30	Беседа		МБОУ СОШ № 16

15			Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол.	2 по 40 мин.	16:00-17:30	Практическая работа		МБОУ СОШ № 16
16			Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой места в движении. Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол	2 по 40 мин.	16:00-17:30	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
17			Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой места в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол	2 по 40 мин.	16:00-17:30	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
18			Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15м. Ускорения из различных исходных положений	2 по 40 мин.	16:00-17:30	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
19			Тактика свободного падения. Позиционное нападение (5: 0) со сменой мест	2 по 40 мин.	16:00-17:30	Беседа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
20			Нападение быстрым прорывом (1: 0), (2: 1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	2 по 40 мин.	16:00-17:30	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
21			Бросок одной рукой от плеч со средней дистанцией. Штрафной	2 по 40 мин.	16:00-17:30	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16

			бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол					
22			Защитные действия 1Х1. Передача и ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол	2 по 40 мин.	16:00-17:30	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
23			Защитные действия 1Х1. Передача и ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол	2 по 40 мин.	16:00-17:30	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
24			Сочетание приемов: ведение-передача-бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол	2 по 40 мин.	16:00-17:30	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
25			Сочетание приемов: ведение-передача-бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол	2 по 40 мин.	16:00-17:30	Беседа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
26			Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры	2 по 40 мин.	16:00-17:30	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
27			Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя	2 по 40 мин.	16:00-17:30	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16

			руками снизу в движении. Учебная игра					
28			Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	2 по 40 мин.	16:00-17:30	Практическая работа		МБОУ СОШ № 16
29			Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	2 по 40 мин.	16:00-17:30	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
30			Защитные действия (1: 1) (1: 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка	2 по 40 мин.	16:00-17:30	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
31			Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра	2 по 40 мин.	16:00-17:30	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
32			Ловля и передача мяча в парах, тройках в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра	2 по 40 мин.	16:00-17:30	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
33			Защитные действия (1: 1) (1: 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока	2 по 40 мин.	16:00-17:30	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16

34			Прием контрольных нормативов по ОФП	2 по 40 мин.	16:00-17:30	Практическая работа	Итоговый контоль,зачет	МБОУ СОШ № 16

Календарный учебный график программы «Баскетбол» 2 год обучения

№ занятия	Дата		Тема занятия	Кол-во часов, продолжи тельность занятия	Время проведения	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1	План	Факт	Правила игры. Жесты судей.	2 по 40 мин.	16:10-17:40	Беседа	собеседования	МБОУ СОШ № 16
2			Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Ведение мяча правой левой рукой. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	2 по 40 мин.	16:10-17:40	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
3			Совершенствование перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча	2 по 40 мин.	16:10-17:40	Беседа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16

			правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах, тройках в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.					
4			Совершенствование остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	2 по 40 мин.	16:10-17:40	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
5			Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперёд, правым, левым боком, приставными шагами.	2 по 40 мин.	16:10-17:40	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16

6			Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперёд, правым, левым боком, приставными шагами с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом.	2 по 40 мин.	16:10-17:40	Беседа		МБОУ СОШ № 16
7			Позиционное нападение (5:0) со сменной мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.	2 по 40 мин.	16:10-17:40	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
8			Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест.	2 по 40 мин.	16:10-17:40	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
9			Совершенствование остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола, двумя - от головы. Бросок мяча после	2 по 40 мин.	16:10-17:40	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16

			ведения два шага. Игра баскетбол					
10			Совершенствование остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола, двумя - от головы. Бросок мяча после ведения два шага. Игра баскетбол	2 по 40 мин.	16:10-17:40	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
11			Совершенствование остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола, двумя - от головы. Бросок мяча после ведения два шага. Игра баскетбол	2 по 40 мин.	16:10-17:40	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
12			Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя	2 по 40 мин.	16:10-17:40	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16

			руками подвешенных предметов(сетки, щита, кольца).Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20кг).					
13			Спрыгивание с возвышения 40-60см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 7 шагов.	2 по 40 мин.	16:10-17:40	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
14			Позиционное нападение (5:0) со сменной мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.	2 по 40 мин.	16:10-17:40	Беседа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
15			Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены	2 по 40 мин.	16:10-17:40	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16

			мест. Нападение через заслон.					
16			Жесты судей	2 по 40 мин.	16:10-17:40	Беседа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
17			Совершенствование остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	2 по 40 мин.	16:10-17:40	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
18			Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника. Передача мяча со сменой места в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра в баскетбол	2 по 40 мин.	16:10-17:40	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
19			Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определённое задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на	2 по 40 мин.	16:10-17:40	Беседа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16

			360 прыжком вверх, имитация передачи и т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.					
20			Позиционное нападение (5: 0) со сменной мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.	2 по 40 мин.	16:10-17:40	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
21			Нападение быстрым прорывом (1: 0), (2: 1, 3:2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	2 по 40 мин.	16:10-17:40	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
22			Бросок одной рукой от плеч со средней дистанцией в прыжке. Штрафной бросок. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол	2 по 40 мин.	16:10-17:40	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
23			Защитные действия (1:1), (1:2). Передача и ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением	2 по 40 мин.	16:10-17:40	Беседа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16

			защитника. Игра в баскетбол					
24			Сочетание приемов: ведение-передача-бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол	2 по 40 мин.	16:10-17:40	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
25			Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое.	2 по 40 мин.	16:10-17:40	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
26			Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Учебная игра	2 по 40 мин.	16:10-17:40	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16

27			Сочетание приемов: ведение-передача-бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол.	2 по 40 мин.	16:10-17:40	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
28			Защитные действия (1:1) (1: 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка	2 по 40 мин.	16:10-17:40	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
29			Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест	2 по 40 мин.	16:10-17:40	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
30			Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра	2 по 40 мин.	16:10-17:40	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
31			Ловля и передача мяча в парах, тройках в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней	2 по 40 мин.	16:10-17:40	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16

			дистанции в прыжке. Учебная игра					
32			Защитные действия (1:1) (1: 2). Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Личная защита.	2 по 40 мин.	16:10-17:40	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
33			Защитные действия (1:1) (1: 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия.	2 по 40 мин.	16:10-17:40	Практическая работа	Наблюдение	МБОУ СОШ № 16
34			Прием контрольных нормативов по ОФП	2 по 40 мин.	16:10-17:40	Практическая работа	Итоговый контроль, зачет	МБОУ СОШ № 16

2.2 Условия реализации программы.

Санитарно-гигиенические требования.

Занятия должны проводиться в просторном помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

Материально-техническое оснащение программы

№ п/п	**Наименование объектов и средств учебно-методического и материально-технического обучения**	**Количество**
1.	Баскетбольные щиты	2
2.	Мячи баскетбольные	8 штук

3.	Гимнастическая стенка	4 пролетов
4.	Гимнастические маты	4 штуки
5.	Скакалки	10 штук
6.	Мячи набивные различной массы 4 штук	
7.	Рулетка измерительная	1 штука
8.	Аптечка	
	Учебно-методический материал	
9.	Стандарт общего образования по физической культуре.	1
10.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1– 11-х классов. – М.: Просвещение, 2012	1
11.	Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под редакцией В.А. Горсского москва 2011	1
12.	Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г	1
13.	Гомельский АЛ. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г	1
	Технические средства обучения	
14.	Компьютер (ноутбук)	1 – 2 (по возможности)
15.	Проектор	1 (по возможности)
16.	Интерактивная доска	1 (по возможности)
17.	Компьютерная акустическая система	1 (по возможности)
18.	МФУ (Многофункциональное устройство: сканер-принтер-копир)	1 (по возможности)
19.	Наличие подключения к сети Internet (от 32 Кбит/с до 20 Мбит/с и выше)	По возможности

Учебно-практическое оборудование		
20.	Настенная демонстрационная магнитная доска	1 (по возможности)

Кадровое обеспечение: педагог, имеющий педагогическое образование, занимающийся самообразованием и способный привлечь к занятиям детей.

2.3 Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, наблюдения педагога, результативность участия в турнирах.

Способы фиксации учебных результатов программы:

- диплом;
- грамота;
- протокол соревнований.

Виды контроля:

- *Предварительный контроль (*проводится в начале года в виде фронтального, индивидуального и группового опроса по всем видам учебной деятельности, выполнение упражнений, решение комбинаций и этюдов).
- *Текущий контроль* (проводится на каждом занятии в виде проверки домашнего задания, выполнения упражнений, решения этюдов).
- *Тематический контроль* (проводится по мере освоения каждой учебной темы). Включает фронтальный устный опрос, а также различные виды деятельности при индивидуальном и групповом опросе).
- *Итоговый контроль* (заключительная проверка знаний, умений, навыков в конце учебного года. Участие в соревнованиях).

2.5. Список литературы

Учебно-методическое обеспечение программы

1. Стандарт общего образования по физической культуре.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1– 11-х классов. – М.: Просвещение, 2012
3. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под редакцией В.А. Горсского москва 2011
4. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. Москва «Просвещение» 2010
5. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Москва «Просвещение» 2010 7. Методический журнал «Физическая культура в школе»

Дополнительная литература для педагога:

Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.- сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.

Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.

Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт,2007.

Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка

Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

Основная литература для учащихся:

Учебник для учащихся 5-9 х классов М.Я. Виленский. Москва Просвещение 2012г

Дополнительная литература для учащихся:

1. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту.
2. Олимпийский учебник. П. А. Киселёв, С. Б. Киселёва Москва ООО «Планета» 2013г